# 剽悍生活博客 2018

来源：https://piaohanshenghuo.com/

# 剽悍故事No.3：横刀夺爱，20分钟带回家一位正在和另外一个小伙约会的比利时姑娘（附聊天音频）

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/how-i-took-a-girl-home-in-20-minutes/

故事发生在上周四，但要从4周前说起，还记得我在公众号里分享了一张和波兰兽医姑娘的合影吗?她和另一个波兰姑娘一起出的门，另一个波兰姑娘被一个牙买加的小伙儿Dre泡到了，咱俩属于战略合作伙伴。

而我上周四晚又碰到了Dre，他正在坐着和朋友聊天。我过去打了个招呼，有注意到他旁边有个金发美女。我问了下他们是怎么认识的，他说今晚出门认识的。我顺便和金发美女打了个招呼，她叫Charlotte，我直接猜她是不是德国的，她说不是，我接着猜荷兰，她说不是，我猜匈牙利，她说不是，我又猜比利时，终于猜对了。

因为他们都坐着，我一个人站在对面有一点儿尴尬，我看到了她的大长腿，于是我说她一定很高，想让她站起来。她说她一米七八，还顺便站起来了，正合我意，但是我们聊了两句她就又坐下了。

她很友好，但是我看**人太多，不好下手**，而且他们还都坐着，我干站着有点儿尴尬。于是我说了声一会儿见就先撤了。

撤了之后，我又遇到了周二出门时遇到的一对儿情侣。周二在Spicy关门后，我还是没泡到妞，已经准备回家了，又碰到了一个还不错的姑

娘，上前搭话。她人很好，她叫Urate，立陶宛人，我们对话的气氛很好，几分钟后一个男的过来，想加入我们的聊天，刚开始我还以为他是想抢她走，慢慢才意识到他们其实是一对儿情侣。男的人很酷，叫Joshua，36岁的加拿大老爷们，告诉我他是企业家，手里有6个生意，还主动加我Facebook。我已经要回家了，但是他们还想继续party，于是我向他们推荐了Las Vegas，因为不远，他俩人又很好，我就直接骑摩托带他俩去了。结果Las Vegas当晚没开门，他俩住得也不远，于是我就带他俩回家了。我们的关系还不错。

这里还有个小插曲，送他俩回家后，我有点儿饿，于是去麦当劳点了个29泰铢的鸡肉粥准备回家喝。我拿到了外卖，准备要走，钥匙都插到摩托里了。这时看到了一个白人姑娘，路过我，还微笑了一下。我问她微笑是不是给我的，她没吱声，于是我继续问她问题，她的举止有点儿奇怪，很少回答我的问题，我又问她是不是喝多了，她说是。她很少说话，呆呆的，很难问出很多信息，我只知道她是北爱尔兰的，来清迈2个月了，圣诞节飞回墨尔本。

她大概是我碰到的最奇怪的姑娘之一，基本不主动说话，我问她10个问题，她大概能回答1个，而且回答还很简短。虽然她很奇怪，但是她还算可爱，而且是我当晚最后的希望了，于是我决定再花点儿时间，看看能不能把她带回家。我承包了99%的对话，长话短说，在分享了她点的薯条和水后，我成功地把她带回了她家（她家更近），并推倒了她。她的床上功夫很差，于是我压根都没留联系方式，说了声晚安就走了。

这里又有第二个小插曲，两周前，我在Tinder上遇到了一个住在清迈，在网上教中国小孩儿英语的美国姑娘，她突然不回复我了，于是我在两周后发了一个句经典的“**I feel like we’re growing apart**”。她

回复了，而且愿意见面。问题是她每天下午5点就开始上班了，而我一般都得下午两三点才开始有空，不方便推倒她。不过，因为前一天晚上我推倒了那个奇怪的姑娘，不是很饥渴，而且这个姑娘住在清迈，很可能第一次推不倒，我打算慢慢来，第一次先认识认识。

于是我下午三点和她见面，到她的住处接她，到清迈大学一起喝了杯smoothie，我不急不躁，都很少摸她，但是在聊了半个多小时后，感觉明显有戏，还是自然而然地下嘴了，她很高兴地亲了回来。我想试探一下，说外边太热了，不如让我参观参观你住的地方吧（提议去她家，因为她可以随时在家开始工作）。她很爽快地同意了，我心里暗喜。到家后，我们寒暄了几句就进入正题了。本来以为她5点上班，我们只有不到一个小时的时间，结果她告诉我其实今天她6点才开始工作，于是我们定了个闹钟到5点40。我控制得很好，在床上一直坚持到了5点40。她活儿很好，让我非常满意，我祝她工作顺利，我们改天再见。

回到当晚，我又碰到了那对情侣，他们看到了我很高兴，还说要帮我泡妞，于是我们去了Spicy，他们今晚要做我的wingman和wingwoman。

我们站在DJ台旁边，不至于太挤，而且音乐音量不至于特别大，又比舞池高出了一个台阶，视野比较好，方便发现美女，比较理想的一个位置。可惜我们在那里待了大概20分钟，我也没找到合适的目标。就在这时，Charlotte出现了，就她一个人。我们同时看到了对方，于是我们开始对话。

我可以感受到她的态度很好，很积极，我们的对话很流畅。我给了她一个spin（让她转一圈），她听话地转了一圈，紧接着想让我也转一圈，我问她是不是一个女权主义者，讲究事事平等，她说不是，就是

因为好玩。我说**我们还可以一起做很多更好玩儿的事儿**（通过我的语气，她应该知道我是指上床），同时**给了她一个坏笑**，她的反应很积极。于是我问她来泰国多久了，她说她在曼谷做了4个月的交换生。我说都来4个月了，有和亚洲小伙儿在一起过没？她说没有。我说我替她感到遗憾, she’s missing out.

她说她在找厕所，厕所就在旁边，我告诉她我可以带她去，撒尿前先亲个嘴儿吧（**因为我能通过她的肢体语言判断出来她对我感兴趣**），她没有拒绝。于是我开始下嘴，**下嘴的同时紧紧地搂住她的后腰**。亲了大概10秒钟，**我先松嘴**，放她去上厕所。从我们再次见面到接吻大概也就花了3分钟时间。

**我不想干在厕所外边站着等她，显得不够酷，又needy**。于是我找到了我的wingwoman，告诉了她目前的情况，让她和我在厕所附近聊天，这样Charlotte出厕所后肯定能碰到我。看到我和另一个美女聊天**不但让我显得更酷，又能提高我的社交价值**。

几分钟后，Charlotte从厕所出来了。我主动介绍我的wingwoman和她认识，并说她是我的朋友，以避免Charlotte误以为我很快又去搭讪了另一个姑娘。**我想在Charlotte碰到她朋友之前尽快隔离Charlotte**，于是我在介绍她俩认识后，很快告诉Charlotte，**在碰到她的时候我就有点儿渴了，正打算出门去我摩托车里拿水喝，很近，想不想跟我一起去？我们正好可以聊聊天，夜店里太吵了。**她很痛快地答应了，我心里暗喜。

**因为我们已经接吻了，带她到我停车的阴暗小巷，肯定还可以继续接吻，而且周围基本没人，更隐蔽，更容易下手。**

（音频从我和她出夜店开始，一直到我骑摩托带她走结束，因为周围很安静，所以录得很清晰。）

我拉着Charlotte的手往我的摩托车那边走，边走边聊（**聊什么不重要，关键是气氛要好，不尴尬，不要一直想着要调情，尤其是在你已经接吻后**）。有人拍了我肩膀一下，是我的wingman Joshua，他看到我和Charlotte在一起，以为我们要一起回家了，很高兴地以祝贺的口气说再见。因为这时还不确定，而且我和姑娘说我们只是去摩托车喝水。所以我信誓旦旦地说一会儿夜店里见，我们去喝口水。但我心里偷偷地希望我可以直接带走姑娘，不需要再回夜店。结果我还真的幸运地直接带走了姑娘。

我对她进行了一点点冷读，问她是不是抽烟，她惊讶地问我是怎么知道的，我说她有一个sexy smoker voice。我们顺便聊起来抽烟、抽大麻的话题。

**有人担心和姑娘没话聊，那说明你对她还不够感兴趣，或者太紧张。如果你带着好奇心，真正地试图去了解一个姑娘，你会有无数的问题可以问她。**

我及时地问了重要的物流问题（详情请见《推倒姑娘的关键——物流（logistics）》），发现她明早8点的飞机去曼谷，住在一个青旅，现在已经1点了（得尽早推倒她，否则就太晚了）。

**我说这天有点儿冷啊，边说边搂她**。这招冷天热天都管用，热天显得你很可爱，找了一个明显有误的借口去搂她。**搂住后我就又下嘴了，边下嘴再边摸摸屁股和胸，下嘴后我提前松嘴，并告诉她：亲嘴亲得**

**不错啊。**她说我亲得也非常好，没有料到一个亚洲小伙儿可以亲得这么好，我说她明显是他妈种族歧视啊。她抱歉。我说，这么说的话，**那还有更多事情是她不会料到的（暗示我的床上功夫也很好）**。她咯咯直笑。

于是我打算尝试带她回家，我问她最喜欢什么水果，想以吃水果为借口带她回家。**什么借口不重要，但最好给她一个借口，而不是直说你想带她回家上床，因为很少有姑娘酷到可以直接接受你那么直白的邀请。**她说草莓，我说作为一个诚实的人，我不得不说我家没有草莓，不过我有番石榴和椰子，百香果刚吃没。

我有朋友把烟落在我家了（之前推倒的一个姑娘落的），她想抽烟的话，还可以在我的阳台抽烟。她说她刚开始戒烟，我说我可以帮她戒烟，给她把关，每天发信息问她今天有没有抽烟，如果她坚持30天不抽烟的话，我可以发一张裸照给她作为奖励。又把她逗乐了。她说她才不要屌图（dick pic）。我说谁说要给你发屌了？我的屁股也很好，你摸摸，她摸了摸，承认确实很好。我说她的屁股也很好（确实很好，我亲她的时候已经摸过了，她穿了一件很短很薄的短裤，摸起来手感特别好）。

她说但是她并没有健身，说到健身，我又找了另一个借口，我说我经常去我家附近的清迈大学健身，我可以带她去看看，并告诉她怎么健身，只有5分钟的路程（**到目的地的时间尽量往少了说。**实际得10分钟，估计玩命开，5分钟也能到，所以不算撒谎）。而且附近还有一个漂亮的湖，我之前去过，看见过上百只萤火虫（提供更多卖点，好带她走，实际现在冬天已经没有萤火虫了，得夏天才有，但是我还是没有撒谎，因为我说我之前去过，看见过萤火虫，并没有说今晚一定有萤火虫）。

她告诉我，她觉得有点尴尬，因为**原来她今晚是和一个从Tinder上边认识的小伙儿约会**，但小伙儿喝醉了（又多了一个不应该多喝酒的原因，喝醉了，姑娘都丢了）。我说她没有职责要一直陪着他，而且他很可能有whisky dick（喝多了，屌硬不起来）。她说她对他的屌不感兴趣。我说好吧。她说要是能把他甩掉会很不错，我说没问题，我可以帮她。

她说我很smooth（能说会道，老司机的意思（她在给我一个废物测试，详情请见《她说你是一个player，怎么应对？》）），我故意曲解她，我说我当然很smooth，我是亚洲人，我的体毛很少，皮肤很光滑（smooth还有光滑的含义），不信你摸摸。她摸到了我的胸肌，说“This is crazy”，赞美我的胸肌。我说这就是为什么我应该带你去看看怎么利用你的身体自重去锻炼身体（详情请见《健身基础宝典》），继续尝试带走姑娘。我继续添砖加瓦：那里有美丽的星星、月亮、湖、山，可以听任何音乐，而且明显还有一个很好的伴侣（我）。

她终于被我说动了，与此同时我们又亲热起来。亲完之后，姑娘特意告诉我“**有件事情在走之前先说清楚，别指望我们会做爱**”。我说“**你放心，我不那么在意结果，我凭感觉走，顺其自然。**”她还解释说“因为很多小伙儿都会期待着同一件事”。我继续让她放心，说道：“**双方都同意是一件美好的事情，如果只有我想要，而你不想要，那岂不是强奸了？我觉得关于性爱，心理比肉体更重要，双方必须得互相有感觉。所以我从来不花钱买性，因为妓女只是为了完成她们的工作罢了，对我没有感觉。**”她非常同意我的说法。

我说作为一个绅士，我得把我的外套给她套上，虽然我会感觉到冷。于是，我在给她套上外套后，骑摩托带她走了。在“去湖”之前，我提

议先去我家拿点儿东西喝，她欣然同意。结果我们根本就没去什么湖。我在阳台上让她看星星、月亮和大山。在她身后搂住她，and it’s game over, the rest is history, the sex was amazing 😊

她还告诉我，她已经4个月没有做爱了，幸亏她没问我上次做爱是什么时候，因为我昨天一口气上了两个姑娘（一个凌晨4点，一个下午4点），而且我很诚实。

我是她的第一个亚洲小伙儿，她非常满意，我告诉她不客气。给她送回家都快早上5点了，她还能咪一个小时就得去机场了。祝她一切顺利。

剽悍生活(Unbeaten Lifestyle)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造理想的生活（尤其是性生活）。

公众号：剽悍生活UL

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，用于一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活泡妞讨论群，请注明加我的目的。

**长按下图扫码关注公众号**

# 如何真正在床上坚持更长时间、防止早泄（真正有效的自然的方法）

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/how-to-last-longer-in-bed/

在床上金枪不倒是很多男人的重要目标，这关系到了我们脆弱的自信和自尊，更关系到了是否能留住心仪的姑娘。网上也充斥着各种防止早泄的产品广告，但绝大部分都是骗人的，而且还有副作用。

“多亏”了三级片里生猛的男主角们，当今大部分男人都怕自己在床上坚持的时间不够。但三级片并非现实生活，让我先拿几个真实数据给你压压惊。

根据科学调查（https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18331255），人类性交的平均时长为5到7分钟，理想时长是7到13分钟。Wikipedia上更是把早泄的时间定义为了15秒，所以如果你能坚持超过15秒，你就可以先松一口气了。但是早泄更普遍地被认为是低于1、2分钟。

“早泄”其实是自然需要，因为在大自然里交配往往是很危险的行为，容易遭到野兽的攻击，所以大家都尽量“早泄”，早点儿完成任务。人类近代文明在人类整个历史的场合中只占非常短的一段时间，这也是为什么像结婚这样的一对一的两性关系很难维持，因为在人类大部分的历史中我们都不是一对一的关系，过去我们都分享，包括性爱。

给了你这些数据，首先，我希望你可以**放松**：

因为越紧张越容易早泄。你要知道一两分钟就射的人大有人在，是一件很正常的事情，即使像我，可以坚持一个小时以上，我也可以刻意

在一分钟之内就射出来。如果你射得很早，说明你很兴奋，有些姑娘还会认为是你对她的一种赞美，因为明显说明你觉得她非常性感。

放松，别担心你的表现，比你差的人大有人在，而且你面前的姑娘很可能已经经历过了。而且，即使你有问题，你也需要意识到：你的阳刚之气不仅仅是被你的屌定义的，更多是被你的人格所定义，你的内在。你不应该为你的问题而感到羞耻，但如果你有问题，却不努力寻找解决方案就是你的不对了。幸运的是，你看到我这篇文章。

除了放松之外，以下方法也是我所推荐的：

**做爱前可以做的准备：**

★不推荐经常使用、但是非常管用的方式：**在做爱前一两个小时提前射出来。**

这种做法并非理想，但却是最为强大的做法。这样做有可能影响到你的**硬度、享受度以及精力**，但是可以显著减轻你的敏感度，大大延长你的做爱时间。我曾经利用这个方法，加上天时地利人和，一口气坚持了3个小时（个人记录），要不是姑娘不得不回家了，还得更长。

不推荐，但在你掌握以下方法之前，这招是最简单粗暴的。

★Kegel：坚持做Kegel，可以让你**在床上更持久，拥有更强的勃起，更爽的高潮，可以射得更多更远，对你的屌有更好的控制**。

结合上一条建议，Kegel可以给你更好的控制。关于Kegel的具体介绍请见我以前的文章《非常重要的、但绝大部分人都不会去做的健身动作》

★最健康、管用、一劳永逸的方法：**增加睾丸激素水平**。

提高睾丸激素水平不但会让你在床上更猛，还会让你整体更健康，在方方面面提高你的生活质量。即使你缴械了，高睾丸激素水平也会让你更快准备就绪。至于如何提高睾丸激素水平，我在《为何、如何提高睾丸激素水平》这篇文章里已经提过了。

★充足的前戏：前戏是非常享受的一件事，而且非常重要，别太着急，慢慢来。你太快的话不但容易射得快，姑娘还不容易高潮。而且姑娘很可能还没准备好，还没太湿呢你就进去了，多不讲究。

以我的经验来看，我被口的时间越长，坚持的时间越长。你可以把这句话告诉姑娘，她很可能给你口更长时间。

**做爱过程中的方法：**

★★★最重要的方法：找到你的“临界点”（介于射与不射之间的那点（edge/the point of no return）），在感觉到接近临界点的时候**减缓节奏、停止或者及时拔出来。**

**极其重要的方法！利用短暂的“休息”，忍住不射，不但可以让你在床上坚持更长的时间（如果你意志足够坚定，做法足够保险，你可以想坚持多久就坚持多久），还会让最终的高潮来得更加猛烈。**

练习方法：如果你找不到姑娘陪练的话，可以自己撸管（最好别看黄片，具体原因请见《我为什么终于决定要少看黄片少撸管》），撸到

快射的时候停下来，忍住不射，反复循环，坚持越久越好。这种练习方法英文名叫edging，感兴趣的可以查一查。

比手更好的选择是飞机杯（fleshlight），因为更接近真实的阴道，而且还可以有真实的体温、甚至湿度、甚至颤抖。比如这款，或者这款。

另一个用飞机杯练习的好处是你不但可以练习edging，还可以锻炼身体，用手撸管你只运动你的手，但是利用飞机杯，你可以固定住飞机杯，反过来运动你整个身体，是个不错的有氧运动。

**拔出来是最保险的方法**，继续在里边待着也许更舒服，你也许觉得一切还在你的控制之中，但很可能会导致你失去控制，早早缴械。尤其是在你叫姑娘别动，但她还是淘气地乱动的时候，我曾经无数次因此而过早缴械。意志坚定一点儿，放弃眼前短暂的诱惑，为了更加“远大的目标”，适当作出“牺牲”。尤其是在你没有很好的肌肉控制之前。

需要注意的是：**拔出来休息时，你可以体贴地利用你的其他器官（如舌头和手指）继续为姑娘服务，以保持她的性趣。**这在不容易高潮的姑娘身上尤为重要，因为你休息的同时，她也会离高潮越来越远，这时利用你的其他器官对她进行持续的刺激就显得至关重要。

拔出来之后可以考虑**换姿势**，换不同的姿势可以让你们不至于一直无聊地停留在一个姿势上。**性爱需要多样性**，别一条路走到黑。

★利用好你的“重新上膛”时间。

”重新上膛”时间指射精之后再重新硬起来，准备好应战所需的时间。18岁的小伙大概需要15分钟，70岁的老头需要20个小时。平均来说，

壮年的男人平均需要半个小时。你可以利用这个时间用其他方式满足你的女人，比如手指、舌头、玩具。如果这个姑娘很爽、又有感恩之心的话，一般会很愿意给你一个BJ，帮你切换回应战模式。

如果你能让姑娘陪你到第二轮，那你肯定会比第一轮坚持更长的时间。

★深呼吸：

深呼吸不但可以给你更好的控制，让你更持久，而且提供充足的氧气，保证了对屌的供血，让你的勃起更坚挺。

★控制最敏感的部位：

屌最敏感的部位在头部的一个点上，具体在哪你自己心里应该有数。所以在做爱的时候，你可以调整角度，尽量避免让这个部位和阴道产生大量摩擦。

★控制性爱姿势：

避免cowgirl（女上男下），因为这样是姑娘控制局面，如果你本来就容易射得快，要尽量避免这个姿势。Doggy（女前男后）这个姿势虽然可以让你控制局面，但是相对比较容易射。最推荐的是最常见的姿势——missionary（男上女下），你可以有很好的控制，而且相对不容易射。

你可以先从missionary开始，等你坚持足够长的时间后再切换到其他姿势也不迟。

另外，很重要的一点是，大部分男人都是让女人固定住不动，然后自己不断反复猛冲。在你猛冲的时候，你需要运用很多的肌肉，很难放松，更容易射。如果你可以选择偶尔把姑娘的身体拉向你，而不是一味地把你的身体推向姑娘，可以让你的肌肉更放松，从而变相让你更持久。

★自创高级技术：**控制好临界点和你的PC肌，只射出一点点。**

我自己研究出来的技术。

在你拼命不射，但又射出了一点点之后（需要一定的练习），你不但可以保持你的勃起（也许会暂时软一点点），还可以减低敏感度，大大延长做爱时间。

注意：刚射了一点点后最好不要拔出来，要坚持继续做你的有氧运动，利用快感保持你的勃起，过几分钟后，你会恢复一个完整的勃起。

★“自残”的方法：在快射之前利用疼痛转移注意力。

比如你可以咬自己的手指。

☆不推荐吃药，对身体不好，有副作用，还贵。但很多天然的食物都有助于性爱，比如吃**菠萝**会让生殖器尝起来更好（男女通用）。**西瓜**是天然的春药（含citrulline和lycopene），和柠檬一起吃效果更好。坚果、尤其是开心果很有助于提高你的床上表现。

Last but not least，**频繁的性生活也可以有效地防止早泄**，如果你长期没有性生活，突然性交肯定更容易早泄。

敬请期待下一篇文章，**熬夜码字不易，如果本文对你有帮助，想免费表示支持，不妨多花几秒钟的时间，在公众号文章底部的广告上点一下，我就能有大概一块钱的收入。**

**当然也欢迎你分享本文，更欢迎你打赏，谢谢支持。**

**你的支持可以鼓励我创作出更多有价值的文章供你阅读。**

---


剽悍生活UL(博客/微信公众号)分享关于**两性关系、自我提升、数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

**可以在官网的搜索框里直接搜索你感兴趣的内容。**

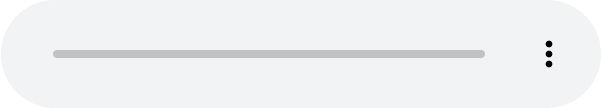
剽悍生活的个人微信号：ycf3721，**一对一视频教学**，或拉你进入**剽悍生活讨论群**，**加我微信时请注明目的。**

另外目前还有内容可以沉淀的剽悍生活读者论坛——剽悍星球（点此看详情）。

# 剽悍故事No.2：我是如何在9分钟之内亲吻一个和4个女生、1个男生在一起的女生的（附聊天音频）

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/how-i-kissed-a-girl-within-9-min-when-shes-with-5-other-people/

我决定开始分享一些我泡妞的故事，希望通过我分享的实际案例，让你更直观地了解我的思路、我对各种情况的判断和处理方式，对你起到教育和娱乐的作用。



音频从我搭讪整群人开始，到我骑摩托带走姑娘结束。6分钟左右，我开始和姑娘单独对话。8分钟左右，开始重要对话。9分钟左右，开始接吻。

上周六晚，在Zoe关门的时候（音乐结束，能听到录音），我看到了一个6个人的组合，有5个姑娘，1个小伙儿，其中有两三个姑娘还挺漂亮的，于是我决定搭讪。

当我想搭讪一个或少数男生和一群女生在一起的组合时，我会先搭讪男生，我当着所有人的面问他：**“What right do you have to hang out with so many pretty girls？（你凭什么可以和这么多漂亮姑娘在一起？）”**

于是我问了这个小伙同样的问题，他很幽默，告诉我，“是因为他的微笑。”把姑娘全逗乐了。在他向我展示他的微笑的时候，我告诉他，“他差点把我变成了gay”。我接着问我旁边的姑娘们（包括我的潜在目标），“假设他的微笑是10分，那我的微笑是几分？”我的目标说我也是10分（绿灯）。这时另一个姑娘主动和我说话，问我，“昨晚在哪？是不是在Las Vegas（夜店名）？为什么我看起来很眼熟？”我开玩笑地问她：“这是不是她泡小伙儿时用的pick up line（台词）。”

**开玩笑是很重要的事情，大家出门玩就是为了开心，如果你只是一本正经地说一堆很无聊的话，很难让姑娘对你产生吸引。**

接下来，除了察言观色，我问了非常重要的问题，**来弄清楚他们的关系**。你可以问“**How do you guys know each other?（你们是怎么认识的？）”**。或者像我在录音里一样：“Are you guys all friends traveling together?（你们是不是一起旅游的朋友？）”。我得知他们是在同一个组织的美国志愿者，在泰国不同的地区工作，这次周末来清迈玩儿。这时我注意到我的目标姑娘之一（说我微笑10分的姑娘），**虽然她对我很有好感，但明显她和另一个小伙儿已经很亲密了，所以我决定放弃泡她，集中更多精力在其他姑娘身上。**

这时，一个姑娘和一个小伙在一起，还有两个姑娘在接吻，剩下了在我面前的两个姑娘（**当你不直接表露你的意图，只是友好地和一群人聊天时，对你感兴趣的姑娘会主动留下来或靠近你**）。我问她俩：“你们是不是the third wheel（电灯泡）？“来开玩笑并进一步弄清楚她们的关系，看看哪个姑娘可以泡，哪个不可以。我们继续一些small talk，交换一些信息。我注意到其中一个叫Marlie的姑娘对我有一定好感，她还算挺可爱，说话声音很好听，但不是我特别喜欢的类型，我给她打个6 .5分，最多7分（我不睡6分以下的姑娘）。

很快，大家就开始要去下一个夜店——Spicy，我告诉Marlie我是骑摩托来的，我要骑车去，欢迎搭车。她问我有没有喝酒，我说一滴酒都没喝，并现场做了一个平衡与力量相结合的pistol squat（单脚蹲起）。她说她朋友都坐双条车，她不想花钱，所以想免费坐我的车。（**如果姑娘愿意离开朋友，和你走，十有八九都说明她喜欢你**）。

我们边走边聊，很快走到了我的车边。停车场人不多，适合下手。她说我的摩托和她的摩托长得很像，我开玩笑地问她，“你有这样的屁股吗（我摩托的座上破了几个道）？”她笑了，我接着说：“你没有那么好的屁股，我的屁股是最好的。”她拿手机出来，问我想不想看她的摩托，我说我不想，她很惊讶。我又开玩笑地说我对她的摩托不感性趣，她的摩托不吸引我，我没有那么变态（我不想和摩托车做爱）。她居然还坚持要给我看她的摩托，并说你看，它俩长得很像。我继续开玩笑地说：“别一直在那里试图找你和我的共同点，没事儿。”

**她笑了很多次，肢体语言、语气也很积极，是下手的好时机**。于是我给她戴上头盔，并问她，”Are you ready? Do you need a comforting hug?”（准备好了吗？需不需要一个令人舒服的拥抱？）她很积极地回答：“好”。于是**我抱紧了她并把脸靠近她，看着她的眼睛和嘴唇，问她“What else do you need?（还需要什么？）”。她说：“啥也不需要”，我没慌，我问：“你确定吗？过来（让她来亲我，她没动）。你不过来？好吧，我过去**。”于是我把嘴伸过去，开始亲她。亲了大概10秒后，**我主动松嘴**。并说，“Okay，再来俩。”于是我们又亲了起来，但是只亲了一下她就松嘴了。我告诉她，她还欠我一个，于是我们又亲了一下。

亲完后，我告诉她够了，并开玩笑地说：”**You make me feel weird…… in the dick.**” (先说你让我感觉很奇怪……（她会想知道你

为什么觉得很奇怪，然后你说”in the dick”（原来是让我JJ觉得很奇怪（硬了））。又给她逗笑了。（这句话不是我发明的，这要归功于RSD的Jeffy，我是从他身上学来的。这句话要慎用，如果姑娘不够cool，很可能把姑娘吓跑，我在墨尔本时就吃过这个亏，本来好好的，我的屌也确实硬了，但我一说这句话，姑娘就跑了。）

顺便说一下，RSD代表Real Social Dynamics，是世界上最大的泡妞公司，他们的最大目的就是赚钱，不推荐你学太多RSD的东西，容易被误导，RSD有很多假的泡妞视频。Jeffy是我在RSD里最喜欢的一个人，他有一本记录他泡妞生涯的书叫“9 Ball”，推荐阅读或听有声书。

如果你听录音，你可以感觉到在亲她的整个过程中，我很放松，一点儿都不紧张，还开玩笑。如果你很紧张，觉得这是一件天大的事儿，姑娘很可能也会感觉到你的感觉，从而拒绝和你接吻。**怎么做到不紧张？多练习，多亲嘴儿！**

于是我开车和她一起去Spicy，其实这时我可以尝试找个小巷推倒她，我之前就成功过（尽量在她回到朋友身边前和她进展得越远越好，她回朋友身边后你面临的各种障碍就多了）。但因为是周六，美女比较多，我又不是对她特别感性趣，所以我就直接带她去Spicy了，并以去厕所为理由离开了她，好搜寻其他更漂亮的美女。可惜我运气不佳，没找到喜欢我的高质量美女。我知道如果我不离开她，99%能搞定她，但我并不后悔。因为我重质量，而非数量（Quality over quantity）。

**我每多泡一个洋妞，就会多一个洋妞对亚洲小伙儿有更好的印象，她还很可能会告诉她的洋妞朋友们，间接帮助你或你儿子未来泡洋妞。所以，不客气。**

熬夜码字不易，欢迎留言、点赞、分享、打赏来激励我分享更多。

---

剽悍生活UL（微信公众号)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造理想的生活（尤其是性生活）。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活泡妞讨论群，请注明加我的目的。

**长按下图扫码关注公众号**

# 剽悍故事No.1：我被一拳打在脸上，但是抱得美人归（附聊天音频）

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/i-got-a-sucker-punch-in-the-face-but-took-the-girl-home/

我决定开始分享一些我泡妞的故事，希望通过我的分享，让你更直观地了解我的思路、我对各种情况的判断和处理方式，对你起到教育和娱乐的作用。

我上周推倒了4个姑娘，其中3个是西班牙的。在推倒第一个西班牙姑娘前，我还挨了一拳。

上周二晚，我出门泡妞，我的路线是Zoe，Spicy，如果Spicy结束还没泡到妞，我又特别想要的话，我就去Las Vegas（上述英文名都是夜店的名）。今晚我在Spicy浪费了太多时间在一个18岁的德国姑娘Lena身上，她喜欢我，但是“有男朋友”，我想方设法让她明白她有没有男朋友并不重要，我不介意，但她介意。我之所以愿意在她身上花时间，一是因为今天是周二，漂亮姑娘并不多。二是因为她很可爱，是我喜欢的类型。

我在舞池上碰到她，她很友好，于是我们一起跳了跳，跳舞绝对不是我的专长，但并不是特别影响我泡妞。你要记住：**夜店里，基本每个人都在担心ta自己看起来是不是很酷，ta并不在乎你**。另外很重要的一点是：**你感觉怎样，她就会感觉怎样**。如果你感觉很尴尬，她往往也会感觉尴尬。如果你感觉放松，她也会感觉放松。说着容易，怎样才能更放松、不尴尬？**只有出门实践，不断练习才可以。**

回到我和姑娘，我可以和她做很多肢体接触，一起跳舞，拥抱，中途还让一个缠了她一晚的小伙儿放弃，但是我还是没办法亲她。

即使在我成功把她带出夜店、离开她朋友之后，以去我摩托车那喝水为借口把她带到了我停车的漆黑的小巷之后，各种调情之后，聊了大概20分钟之后（录音如下），她还是不会亲我。而且她想回到她朋友身边，她在清迈还有两天的时间，于是我和她交换联系方式，告诉她如果明天下午有空，可以一起喝杯smoothie。

Talking to Lena

我们一起回到了夜店，她回到了她朋友身边，并邀请我加入她。我知道推倒她的可能性非常小。于是我借口上厕所（我确实也想小个便）和她分开，上完厕所，我没有立刻回到她的身边，而是四处搜寻猎物，途中碰到了我的一个朋友——52岁的德国人Dirk，他已经在泰国生活22年了，目前离婚，有孩子，与前妻和孩子住在一起，我出门泡妞经常能看到他。他是典型的”wall flower”，经常自己一个人拿着一杯啤酒站在墙边。他的问题不仅出在他基本一直都站在墙边，他最大的问题是当他和女人聊天的时候，他都聊一些无关紧要的事情，完全不对姑娘展示他的意图。他曾经在我搭讪两个姑娘之后加入对话，成功地和另一个姑娘聊他的客套话，我在旁边和另一个姑娘聊得热火朝

天，并在大概10分钟之后拥吻，最终带她回家。就凭那一次，我就很感谢他，我经常试图开导他，帮他，但他进步很慢。

我又碰到了Dirk，于是我和他打招呼，和他聊天的一个好处是：我一句话都不用说，他可以一直讲下去，而且他理解我的眼睛一直在到处寻找漂亮姑娘，和他聊天时不需要看着他的眼睛。所以我站在他面前，他不停地对我说一些无关紧要的话，我不停地扫视我的猎物。这时我看到了今晚的女主角Eva，她穿了一件露背豹纹长袖上衣，黑色短裙，是个很性感的拉丁美女。她和另一个姑娘在跳舞，她好像有向我微笑了一下，至少是我这个方向。我差点儿就走过去搭讪，但当时犹豫了一下，又看到她和身边的一个男的认识，而且他们离Lena（有可能有戏的德国妞）不远，我最终没有搭讪她。这时我还不认识她，我第一次和她对话是在一个叫Las Vegas的夜店，一会儿再讲。

已经接近Spicy关门的时候了，我又发现了一个很性感的德国姑娘，但她和一大群朋友在一起，而且离Lena很近，我就没有直接搭讪。我回到了Lena身边，看看情况如何，情况不是很乐观。她对我过于友好，但不够亲密。在音乐停止之后她们开始要往外走，并叫我一起去。我还有不远处那个性感的德国妞没有搭讪呢，于是我叫她们先去，我和朋友说个再见再去。

于是我运用了一个situational opener（最好的开场，根据实时情况，自然地入场）搭讪了目标的一个朋友。

这里我需要解释一下，我为什么搭讪目标的朋友，而不是目标。因为我一直主张直抒胸臆，直接表明意图（direct，straight forward），但是我越来越意识到了**”拐弯抹角”（indirect）的重要性**。）**尤其是在晚上，目标和一大群朋友在一起的情况下。如果你当着她一群朋友的面很直接，你被拒绝的几率非常大，不但你被姑娘直接拒绝的几率**

**大，姑娘的朋友也很有可能会阻止你。而且她可能还有漂亮的朋友，你在搭讪她的时候被拒绝，你和她漂亮的朋友也没戏了。如果你选择“拐弯抹角”，你可以在交流的过程中察言观色，看目标姑娘对你感不感兴趣，或者哪个姑娘对你更感兴趣，然后再对症下药，找机会把目标和她的朋友隔离开，好下手。**

要注意的是，我建议你考虑使用“拐弯抹角”的大前提是：夜场，目标姑娘和一群朋友在一起。**如果你在大街上做day game，我完全不建议你拐弯抹角，那样会显得很奇怪。**

回到当晚，至于我当时是怎么开场的，我还真忘了，反正我和其中一个姑娘聊了起来，她反应很积极。目标姑娘正好闲了下来，和另一个姑娘一起加入了我们的对话，我和目标姑娘的接触自然无比。所以这时是我和3个姑娘在对话，我和她们交换了姓名，握手，目标姑娘叫Caro（Carolina的简称），在和Caro握手的时候，我故意不松开，她也没马上松开，是好迹象。

就在这时，Lena又出现了，她本应该在Spicy的门外和朋友们在一起，她回来特意告诉我她们想去7-11便利店买吃的，如果在门口没看到她，就去7-11找。这个岔打得有点儿不是时候，我不得不和Lena说两句，等我再回头要和Caro聊天的时候，另一个小伙儿已经趁虚而入了，我也没有什么理直气壮的理由一定要打断她们，更何况我面前还有另外两个姑娘等着和我说话。我们一群人有一句没一句地边聊边离开Spicy。到了门口，这时我已经知道她们都要去Las Vegas了，她们一群人，干扰太多，还有一群西班牙小伙儿对她们虎视眈眈，而且我又看到Lena，于是我决定暂时离开她们，再和Lena聊一聊。

她的两个朋友进7-11买东西，我故意留下她在外边，再最后尝试一下推进我们的关系，但失败了。于是我和她说了再见，骑车去Las

Vegas。

第二天，事实证明她对我还是很有好感的，有主动问我天灯节去哪里看比较好，我完全可以顺势约她一起。但前一晚的西班牙姑娘Eva让我在床上非常满足，而且作为一个“孝顺的”儿子（我妈来清迈串门），我应该带我妈一起过天灯节，于是我放弃了和她见面。

由于我在Zoe和Spicy都没泡到妞，但在Spicy关门的时候遇到了一个很漂亮的、有可能有戏的德国妞Caro，她要去Las Vegas。于是我决定去Las Vegas。

Zoe, Spicy和Las Vegas这三个地方，我一个比一个讨厌。首先是Zoe，由两个房间组成，中间是空场，音乐声特别大，灯光特别刺眼，我每次进去就想尽快出来，只能在里边待1分钟，否则感觉要么得变瞎，要么得变聋。好在中间的空场还不错，我基本都不进房间，就在空场搭讪姑娘。

其次是Spicy，在半夜12点Zoe关门之后，基本所有想继续party的人都会去这个地方，100泰铢的入场费，包含一瓶酒。这个地方需要两倍的面积才能让里边的人舒服，基本每天都非常拥挤，周末更是人满为患，时常寸步难行。感觉他们有在空调上省钱，里边很热，基本随便跳一跳就会满头大汗，如果你出门呼吸点儿新鲜空气再回去，你就会感觉到这个地方闻起来像流汗的腋窝。破音乐每天基本都放一样的，很少有让我想跟着跳舞的。音乐声很大，很难和姑娘好好聊天。

Las Vegas更烂，是在Spicy大概半夜1点半关门后大多数人的选择，一直开到将近凌晨5点。同样100泰铢的入场费，包含一瓶酒。厕所非常恶心，整个场地闻起来也不比厕所好多少。由于是最后一个夜场，

酒蒙子更多，闹事、打架的情况时有发生。能发现的美女也往往屈指可数，一般就一两个我能看得上的。音乐一样很烂，他们还经常用Spicy的DJ。如果你想和哪个姑娘出门聊天，门口的保安一定会过来烦你，让你小声并离夜店远一点儿聊天，因为他们怕被附近的邻居投诉扰民。他们在外边控制别人说话的工作人员可能比场内的工作人员都多。唯一的优点是音乐声不是特别大，比较容易聊天。

回到当晚，在我骑摩托去Las Vegas的路上，我又碰到了德国妞Caro和她的朋友们，同时还有缠着她们的一群西班牙小伙儿，一共10多个人，他们在马路边上原地聊天。于是我停车，过去一探究竟。结果他们一群人，一个知道怎么去Las Vegas的人都没有，我告诉他们我知道怎么去。但是他们也不着急，而且一大群人，机动性不强，我们在原地聊了半天才开始出发。我对着Caro和她的朋友们说，我骑车去，谁愿意给我个背部按摩，就可以搭我的车。本来Caro和她的一个朋友很想上车，但干扰、cockblock太多。最终没成功，她们都一起走着去了，结果我带着一个友好的西班牙小伙儿一起开车先去了Las Vegas。

因为步行只需要三五分钟就可以到Las Vegas，我很快就在夜店入口处碰到了Caro和朋友。此时就她和另一个姑娘在一起，结果她们对我不温不火，直奔酒吧要订酒。我决定不当她们的跟屁虫，先四处转一转，看看有没有其他猎物。当我转到夜店深处的时候，我又碰到了今晚的女主角Eva，她还是和同一个小伙儿在一起，但我能感觉出来她和他并不亲密，她很可能并不喜欢他。我鼓起勇气上前搭讪，她的反应很积极、友善。我们热火朝天地聊了起来，旁边的小伙儿就像傻子一样站在那里看我们聊。

我问她她旁边那个小伙儿是谁，是不是她的保镖，她说他是她6天前在Pai认识的一个朋友。我说一定是她给他放到friend zone里边了，他看起来绝对不想只做你的朋友。她不置可否，基本上默认了我的判断的正确性。我继续“摧毁”这个小伙儿，我说他之所以还一直缠着你很可能是因为他追你追了很久了，投入了很多时间精力。就像赌博一样，我们投入的越多、输的越多，越不肯放手。我又顺便告诉了她我曾经愚蠢地从初中开始，追了一个姑娘7年，就是因为我投入的太多，而不愿意放手。

我们能聊了将近5分钟，直到旁边的这个西班牙小伙儿实在看不下去了，直接一把把姑娘拽走，并告诉我让我滚。实在是非常没有礼貌，我当然不能听他的了。我走到Eva身边，告诉她他刚刚叫我滚，他一定不想只做你的普通朋友。

就在此时，另外一个姑娘登场了，她认识Eva和那个西班牙小伙，并开始和西班牙小伙说话。我继续和Eva一对一地聊天，压根没有理那个粗鲁的西班牙小伙儿。

我们全神贯注地聊了好几分钟，突然，我们听到有人故意把酒瓶摔碎到地上的声音，我们下意识地随着声音的方向看看发生了什么。还没等我看到任何东西呢，我就在毫无防备的情况下被一拳打在了脸上（sucker punch），我貌似看到一道闪电，整个人被打得后退了半步。但我瞬间就站稳了脚跟，握紧了拳头。肾上腺素让我忘记了疼痛，迅速进入紧急备战模式。

周围好几个姑娘都在尖叫，Eva十分生气地指责他，而且还哭了（后来才知道）。

打我的人正是那个喝醉了的粗鲁的西班牙小伙儿，他没有继续出手。我非常气愤，但是我一向非常冷静，我并没有主动动手。而是握紧拳头，恶狠狠地盯着他，如果他还敢动手，我再往死里打他。

与此同时，旁边一米远处有一个保安居然没有采取任何行动，而是站在那里盯着他，准备采取行动。这要是在澳大利亚，那个打我的西班牙小伙儿早就得被按在地上，送警察局去了。泰国是个相对比较安全的地方，但是法制明显还没有发达国家那么健全，做事谨慎为妙。

我决定采取文明的解决方案，我和保安说他一拳打我脸上了，你不打算做点儿什么吗？旁边的人也都告诉保安他打人的事实。与此同时，打我的西班牙小伙儿开始往外溜，于是我和保安跟着他走出了正门。正门有更多的保安，我告诉他们他一拳打我脸上了，我要报警（事后发现不应该提报警的事）。他们叫西班牙小伙儿站住，但西班牙小伙儿居然不要脸地不承认他打我的事实，跟我出来的保安居然也因为没有亲眼看到而不给我做证人……

门口的保安说没关系，他们有录像，于是他拿出手机，我们一起来找事发的录像。但是他操作很笨拙，浪费了很多时间，而且感觉他对这件事并不感兴趣。大概过了5分钟，就在我们快找到事发现场的那段视频之前，西班牙小伙儿知道要露馅了，他借口说等的时间太长了，他得走了。保安也居然就这么放他走了……

我很气愤，我快速做了个决定，决定跟着这个西班牙小伙儿，不能让他白打我。他没走远，而是走到他朋友身边，包括Eva。Eva给他骂了一顿，内容如下：“Fuck you, you’re afucking idiot. People fucking suck sometimes.”。我问Eva能不能向保安帮我证明一下他一拳打在了我脸上，但她说她不想参与进来。

于是我很快走回保安那里，要继续找到他打人的那段录像。但保安的态度来了个180度的大转弯，他装作不知道我在说什么，还装作我是在找麻烦，还问我要不要和他打架。旁边卖门票的中年妇女作为一个十足的泼妇，居然开始对我大喊大叫，还胡说是我先动的手，叫我要么回夜店里去，要么滚。我十分惊讶，但我很快意识到了原因。因为他们这个地方这么晚开业已经是违法了（正常开到半夜12点就得关门），他们已经得贿赂警察才可以开业了，他们不想让警察介入。但我不停地提我要报警这件事，他们当然不愿意了。

我一想，算了，与其憋气，还不如专注于我出门的初衷：泡妞。是我出了这口气，但没泡到妞好？还是没出这口气，但是泡到妞了好？我很快意识到了我应该专注于泡妞。

（音频从这里开始，这段音频最有价值，包含大部分我和Eva在夜店外边清晰的对话，一直到她上我摩托车回我家的路上）

**Talking to Eva**

于是我走回到Eva身边，她还在那个西班牙小伙儿和另一个姑娘身边。我问她要不要和我去我摩托车边上边喝水边聊天，这样我们不但可以好好聊天，还可以远离那”piece of shit”（指西班牙小伙儿）。她说她不愿意离开她的朋友（指另一个正在和西班牙小伙儿聊天的姑娘，另一个姑娘居然对这种人渣有好感……）。我问Eva是怎么认识另一个姑娘的，她说她在6天前在Pai认识的她，她其实是自己在旅行。过了一会儿，西班牙小伙儿和另一个姑娘一起离开了，都没有和Eva打个招呼。

和我们在一起的还有好几个人，包括我的德国朋友Dirk，我没办法只和Eva聊，我们一起聊了几分钟之后，周围的人走了。我和Eva单独聊，我趁机向她推荐清迈大学的湖，晚上很美，罗列各种卖点，可以看到满月、星星、听音乐、还有萤火虫，希望她能上钩，和我一起去，我好下手。但她并没有答应，而是继续与我聊天。她说她是西班牙的，我问她为什么她英语说得那么好，一点儿西班牙味儿都没有，她说她在美国加州圣地亚哥生活了12年。

但我想尽快把Eva和人群隔离起来（和姑娘一对一相处非常重要!），于是我又提出去我摩托车旁边喝水，这次她终于愿意和我过去了。但她想先借打火机抽个烟，她借火的小伙儿正好来自美国加州旧金山，他俩算是“邻居”，还好他女朋友就在身边。我们闲聊了两句，终于走向了我的摩托车。

我和她边喝水边聊天，气氛很好。我问她烟抽多久了，她说5个月前开始抽的。我问为什么开始抽烟，她说5个月前她来到泰国，每个人在泰国都抽烟，我说我就不抽。她又说这里抽烟很便宜，我说没错，澳大利亚最便宜的烟要将近20刀，她说加州最便宜的烟要12刀，泰国只需要2刀。我们聊天的vibe（气氛）非常好，她的肢体语言，她的微笑让我感觉到有戏。于是我趁机盯着她的眼睛和嘴唇问抽烟让你尝起来很糟吗？她说她不知道，于是我“理直气壮”地要亲她，来发掘她的嘴尝起来到底如何，她微笑着避开了（有戏）。我问她她是不是太害羞了？我自问自答，肯定是，因为这里太亮了（指在我们身边的灯）。她说我说得对（更有戏）。

她避开我之后开始用她的手机发信息，我问她在干什么，她说在找她的朋友（另外一个姑娘）。我说她朋友已经走了，她说她还没走。她盯着手机，一声不知，情况突然有点儿尴尬。我告诉她，虽然我们才

刚认识，但我相信我的直觉，她看起来像个很好的姑娘。如果她不觉得我有吸引力的话……还没等我说完，姑娘就笑了，告诉我她要给朋友打个电话。

于是她开始打电话，于是我在那里傻傻地等她打完电话，但是她的电话打得并不短，而且对话听起来不紧不慢的，完全没有顾及到身边还有我在等她打电话。于是我决定从背后把她抱起来，刚开始还OK，过了大概一分钟之后，她挣脱了我，并走到离我大概4米的地方继续通话。她的电话打了将近5分钟，我觉得这是对我的不尊重，于是我给了她ultimatum（最后通牒）。问她我应不应该等她，她向我示意她很快就结束，要我等她。

半分钟后，她终于结束了电话，对我说的第一句话就是“Can we get out of here?”（我们能离开这里吗？）我非常高兴地回答到当然。在摩托车上，她问我我家在哪（好信号），我说离湖不远（因为我之前提议去湖边，之所以提议去湖，而不是我家是因为我判断我们的关系还不够亲密，直接邀请她来我家很容易被拒绝。）。我问她想去湖还是我的阳台，因为我家有酒，我们也可以先拿酒，再去湖边。她说我不喝的话，她就不喝。我说我需要确保她的安全（不酒后驾车），除非她想留在我那里，我不需要开车，我就喝，她说我应该喝（意味着她想留在我那里，好消息！）。聊到这里我心里就完全有数了，已经基本板上钉钉了，只要我不做特别愚蠢的事情，肯定能推倒她。

她说我不是说为了健康，不想喝酒吗？（shit test）我说是的，但是我有点儿太健康了。我在完全没有防备的情况下被一拳打在脸上都没事儿。她告诉我打我的那小子是个职业泰拳手，我说他早晚得出事，要么挨打，要么打出事来。因为我知道，万一一拳给人打死了，这辈子就毁了。这也是我没打架的原因，因为不值得。也许在气头上，你非

常想杀人，但事后清醒后，你肯定会觉得不值得。她说我处理这次打架事件的方式很能说明我的character。（关于为什么不应该打架，大家可以看看这个视频: https://www.youtube.com/watch?v=EIBNi6g98_Q）

进屋后我们根本没有喝酒，很快就cut to the chase（直奔主题）了。具体发生了什么就不具体描述了，免得太黄被删除或者违法。我只想说她的身材很好，活儿很好，尤其是她给我的BJ，应该是我收到的众多BJ里数一数二的了。

P.S.:我很幸运地被打在了左脸颊上，没打到鼻子、眼睛或嘴，当时没有明显的痕迹。4天后出现了比较明显的淤青，但很快就消失了。

熬夜码字不易，如果你觉得哪个朋友也会喜欢这篇文章，别忘了分享一下，谢谢

---

剽悍生活UL(微信公众号)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造理想的生活（尤其是性生活）。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活泡妞讨论群。

**长按下图扫码关注公众号**

# 睡眠的重要性以及如何拥有更好的睡眠

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/sleep-matters/

你有没有体会过因为睡眠不足，整个人整天像行尸走肉一样消沉、痛苦、无精打采，整个脑袋沉甸甸、隐隐作痛。我体会过很多次，这是我最讨厌的感觉之一。

如今，绝大多数人都缺乏睡眠。我们喝茶、咖啡、能量饮料来维持我们疲劳的、昏昏欲睡身体的“正常工作“。我们不想睡觉，因为我们不想浪费宝贵的时间。我们都希望活得更好，花更多的时间在我们认为有用的事情上。但我们忽略了最重要的事情之一——睡眠。

相信你有在社交媒体上看到一些成功人士如何熬夜、放弃睡眠的成功故事，一些文章大势鼓吹某某牛人每天只睡4个小时，他们没有告诉你这些缺乏睡眠的人所需承受的代价。

我们绝大多数人都忽略了睡眠的重要性。我们和所有的动物都需要做的三件事是**吃饭、性交和睡眠**，睡眠和吃饭和性交平起平坐，可见其重要性。睡眠是最重要的影响健康的因素之一，很多人花了很多时间精力在饮食和健身上，却忽略了睡眠。还在抱怨，明明自己努力健身，注意饮食，为什么不见效果。少了睡眠，我们很难增肌减脂。

我们的身体通过睡眠修复无数问题，增长肌肉，确保第二天的充足精力。

我来简单列举一下睡眠的好处（都有科学依据，这里就不写依据了）：

**降低压力。**

**有助好心情。**

**帮助减肥、增肌。**

**保持精神充沛、清醒。**

**提升工作效率，泡妞成功率。**

**提高毅力、免疫力、记忆力。**

**保持身体的整体健康，帮助身体进行自我修复。**

尤其是在你没有找到人生目标、不知道应该花大把的时间集中注意力做什么的时候，花更多的时间来确保充足的睡眠绝对是一个好主意。

**当你缺觉，整个人不在状态时，很容易放弃努力工作、健身等重要的、困难的、需要大量精力的事情。**

# 如何拥有更好的睡眠?

★戴眼罩、耳塞

眼睛对光极其敏感，即使是在闭眼的情况下，任何光亮都会影响睡眠。如果你没法保证你的房间是一片漆黑，戴眼罩是一个很好的主意。如果你的住处有噪音，戴耳塞是一个很好的主意，注意要保持耳塞的清洁，否则你的耳朵容易发炎。

★尽量让卧室越黑越好

如果你和绝大部分现代人一样，太阳升起的时候，你还在睡觉，你房间的亮度会提高很多，即使你带眼罩，看不到光，你的身体还是能感受到光，这同样会影响睡眠。保持房间的黑暗可以确保你不会过早醒来。

★保持卧室的凉爽

研究表明，最适合睡眠的温度是18.5度。超过24度或低于12度都对睡眠有害。

★睡觉时穿袜子，尽量少穿衣服

我个人选择**裸睡**，这样可以避免你在睡觉时体温过高，从而影响睡眠质量。内裤让生殖器更潮湿、温暖，有助于细菌的繁殖。而且你的蛋喜欢干燥、凉爽的环境，有助于生产活力更高的精子。

如果你不得不穿衣服，确保穿宽松、透气的睡衣。

穿袜子有助于舒张血管、从而有助于体温调节、帮助你更快入睡。详情请见链接：

https://www.tuck.com/benefits-sleeping-socks/

★白天摄取足够的阳光

**缺乏维生素D可以导致失眠、睡眠障碍**。如今，将近一半的人都缺乏维生素D，这和我们缺乏阳光照射有关，**阳光是帮助我们身体合成维生素D最好的原料**。光吃维生素D的药丸永远也取代不了阳光的照射。我们的身体在中午的时候最善于生产维生素D，每天中午出门接受10分钟左右的阳光照射非常有助健康（穿得越少越好，如果穿得多，需要更长的光照时间，如果你的皮肤很黑，也需要更长的光照时间）。

**★睡前尽量避免盯着明亮的屏幕**

你的眼睛和身体在睡前都需要放松。你花越长的时间盯着明亮的屏幕，你就需要花越长的时间入睡。明亮的屏幕影响褪黑素的分泌，褪黑素给我们身体传达睡觉的信号。更少的褪黑素意味着更难入睡，也更难保持睡眠的状态。

蓝光比其他波长的光对褪黑素的抑制能力至少大2倍，所以避免蓝光很重要。手机、电脑都可以下载屏蔽蓝光的软件（比如f.lux），让你的屏幕在夜晚的光亮更柔和。很多手机都自带了这个功能，像我的手机就自带了一个“Bluelight filter”。

用了f.lux之后的电脑屏幕

★别摄入咖啡因，尤其是晚上

至少在睡前6小时停止摄入含咖啡因的食物，比如咖啡、茶、能量饮料、巧克力、可口可乐等。你的身体需要10小时才能把咖啡因完全从血液中清除，所以最好是睡前10小时。

★日出而作、日落而息，最好晚上10点睡觉

我不得不惭愧地说这点我做不到，因为我经常晚上出门泡妞。如果你没有必须要在晚上做的事情，那就尽早睡觉吧。

我们的祖先都是日出而作、日落而息，我们的身体最适宜这样的作息时间。现代的人类依靠电灯在夜晚从事大量过去我们只在白天才会做的事情。睡眠需要黑暗，但我们的文明让我们可以彻底驱除黑暗，再加上网络给了我们无数新鲜的信息，我们需要一定的自律来确保尽早的睡眠。

睡前别进行剧烈运动，做爱除外，睡前适合做一些放松的伸展运动。

**★每天在固定的时间睡觉**

这样你可以养成习惯，很容易在固定的时间入睡，不容易失眠，你的生物钟不会被打乱，确保你身体处于最佳的运行状态。

★睡前别抽烟、喝酒

尼古丁也是一个影响睡眠的物质，喝酒也许会让你更快入睡，但是会降低你的睡眠质量，而且你更容易在睡觉中途醒来。

★让卧室只起两个作用——睡觉和做爱

这样你就不会把其他无关睡眠的活动和卧室关联起来，进卧室后你的身体会有睡觉的习惯，更容易入睡。

如果你有条件，可以把所有的电子产品都移出卧室，所有的电子产品都或多或少影响睡眠。

★别用闹钟

闹钟非常烦人，唯一的作用就是让你准时到达你讨厌的工作岗位。

如果可以，睡到自然醒，你的身体知道它需要多少睡眠，如果你强行提前醒来，你的身体肯定得不到它想要的休息，它肯定会想办法报复你。

如果你坚持早睡、在同一个时间睡，那么你同样会早起、在同一个时间起。可以设一个9小时的以防万一的闹钟，确保你不会迟到。

★最佳睡眠姿势

**面朝上睡觉时最佳的睡眠姿势**，面朝上睡觉可以确保脊椎健康，身体可以以最大面积接触床，给身体的压力最小，不会给任何部位额外的压力。还能防止女性胸部下垂，还会看起来更年青，因为你的脸不会整晚压在枕头上。但如果你有睡眠呼吸暂停症，或者打呼噜很严重，侧睡也许更适合你。

如果你习惯于侧睡，睡在左侧更健康，在双腿之间放一个枕头，可以帮助腰椎保持水平。侧睡可以会给一些器官过大压力，比如你的肺，而且会阻碍你胳膊的血液循环。

★10-3-2-1睡眠配方：

睡前10小时：不摄入含咖啡因的物质。

睡前3小时：不吃食物、酒精。

睡前2小时：别工作、别想着工作，放松（冥想、读书、听放松的音乐）。

睡前1小时：不看电视、电脑、手机。我个人喜欢闭目听有声读物、podcast。

**黑暗、凉爽和安静**是确保高质睡眠最重要的因素。

打盹对身体健康、提升精力都有很大的好处。午休时是打盹的最佳时机，别在晚上打盹，容易失眠。打盹最好控制在20分钟内，如果超过30分钟，你容易进入更深度的睡眠，如果半道被吵醒，容易觉得昏昏沉沉。如果你严重缺觉，可以选择打盹90分钟，90分钟是一个完整的

睡眠循环。即使是打10分钟的盹也会很大程度上地帮助你补充精力，我经常在健身之前打个盹。

---

剽悍生活(Unbeaten Lifestyle)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造理想的生活（尤其是性生活）。

官网：www.www.piaohanshenghuo.com

**长按下图扫码关注**

# 如何不对美女跪舔

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/how-not-to-put-women-on-a-pedestal/

想象一下你在炎热干燥的沙漠了步行了两小时，你很渴，但是身上没有水，于是你继续前进，希望能找到水喝。又过了两个小时，你终于看到了在不远处有一个桌子，上边有一杯清澈的冰水。你会怎么想？你会像平时一样不是很珍惜你身边的水吗？还是把那杯水看得极其宝贵，拼命赶过去喝掉这杯水？

你肯定会选择后者，你会确保你舔干净杯子里所剩的每一滴水。当你喝完水之后，你还需要继续赶路，你还会对水有极大的渴望和需求。

假设你喝完了这杯水，抬头，发现100米之外还有一个桌子，上边有100杯水。现在你怎么想？你还会不会极其珍视其中的某一杯水，确保你舔干净杯里的每一滴水？还是会放松很多，不检查是不是喝光了最后的一点水。你会先尽可能多的多喝，喝到喝不动为止，并想办法多带几杯水和你一起赶路。

现在想象一下，当你抱起尽可能多的水杯，提起头，准备继续赶路的时候，你发现每隔100米都有一个桌子，每个桌子上都摆着100杯水，一直延续到你视线所能达到的地平线。现在你对水的需求会变成什么样？你说不定直接就把好不容易尽可能多地背在身上的水杯全扔到地上，不在乎杯子会不会碎，水会不会洒。你很可能会欢呼，并感觉无比的庆幸、放松、自由，因为你知道，你可以轻松地继续你的旅程，水随时都能喝到，再也不用担心口渴了。

同样的道理适用于你和女人的关系。**如果你像大多数挫男一样，不擅长吸引美女。你的感觉会口渴的人在沙漠里找不到水一样绝望，对水的需求和渴望极大。你也许偶尔会走狗屎运，在几十、上百公里的苦苦搜寻后终于找到一杯水，并愿意付出几乎任何代价得到这杯水**，即使这意味着你需要跨过100多米长的用粑粑堆成的障碍物，当你浑身是屎地终于走到水杯的面前，发现水杯里有一块屎，你也基本会咬着牙，一口气把水喝了。喝完水后你又傻眼了，不知道什么时候才能喝到下一杯水，会不会就此断子绝孙了。

如果你像大多数挫男一样，不擅长吸引美女。**你知道你不会有稳定的美女供给**，所以你必须对面前的美女百依百顺、跪舔，希望这么做她就不会离开自己。因为离开她，你不知道什么时候才能找到下一个愿意和你睡的美女，这种感觉很绝望，很可怕。**其实这样反而更容易失去她，即使你能暂时保留住她，她迟早也会离开，即使她不离开，也会降低对你的尊重。**

你永远不会体会到泡妞高手的自由，他可以过他想要的生活，继续他的旅程，任何他需要女人的时候，他都能找到女人，睡她们，然后继续他的旅程，或者决定带她一起上路。他不会为了眼前满桌子的水而忽视自己的目标，停滞不前。他可以看到前方路上为他准备好了的喝不完的水。

光有一个“充足的心理”还不够，因为如果你知道前方还有很多水，但是你不知道怎么得到这些水，碰到一杯你可以得到的水，你还是会跪舔这杯水。所以你得知道你有能得到水的本事（泡妞的本事），当你知道你能泡到妞后（比如每周出个几次门就能确保带姑娘回家），你会变得很自由，不太患得患失，不needy。这样反而更吸引女人。

如何提升泡妞的本事？除了学习、练习泡妞技术之外，更重要的是变得更优秀。因为睡一个姑娘容易，继续不断地睡一个姑娘难，把自己变得很优秀，让姑娘清楚地意识到：离开你，她会失去很多。

每个人都可以努力变得更优秀，变得更优秀包括但不局限于：

更帅：头型、衣服。

更有钱：更努力地工作或最好创业。

更加幽默：多看stand up comedy，平时多注意开玩笑。

更多的技能：比如可以做一手好菜，拍好照片，唱好歌等等。

更健康、健美的身体：坚持健康饮食、健身，保证充足的睡眠。

更多的知识、智慧：多读书、听电子书、听讲座、看纪录片等等。

更好的床上功夫：学习知识并加以实践，推荐读物：“Sex God Method”。

有明确的人生目标：如果还没有，多尝试新鲜的事物，多读书，汲取信息。

即使你不优秀，也照样能泡妞，相信你一定看到过很多一朵鲜花插在牛粪上的情况，所以别用你要先提高自己再泡妞为借口，推迟泡妞这个行动，现在就开始搭讪陌生美女。越早开始，你越不后悔。

---

剽悍生活(Unbeaten Lifestyle)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造理想的生活（尤其是性生活）。

# 经典的废物测试(shit test)：她说你是一个player，怎么应对?

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/what-to-do-when-she-calls-you-a-player/

如果你不知道player是什么意思，player指泡妞高手、花花公子。

随着你不断提升自己，学习泡妞，并更多地接触美女，你的泡妞水平会逐渐上升，会有越来越多的姑娘说你是一个player。大部分女人都不习惯于泡妞水平高的男人，当你轻松地应对她的一系列刁难之后，她很惊讶，她也许会想“他怎么这么厉害？难道他是一个player？”

当一个姑娘说你是player的时候，你要意识到，这是一件好事，**因为她认为你很有魅力，别的女人也会很喜欢你，而且你在她面前的行为明显很奏效**。女人喜欢别的女人也喜欢的男人，给一个挫男身边配一个美女，他的身价立马上升，别的女人会很好奇为什么那个美女会喜欢他那样的男人，他一定很优秀。

你的回应很重要，因为这是一个很典型的shit test（废物测试），你最不应该做的是变得很紧张并连忙否定，坚决说你不是一个player。这可以延伸到很多其他的情况，当一个女人给你任何否定性的词语时（比如她说你很怪、变态、吝啬等等），别连忙否认她的说法。**最简单的应对方法是你不但承认她对你的否定，还进一步夸大她对你的否定。**

比如当她说你是一个player的时候，你可以说是啊，我推脱掉了3个维密模特的邀约来和你见面，看到我手机上一闪一闪的绿点儿了吗？我有100多个臣妾等着我回家。再比如她说你很吝啬时（英语对话），

你可以说我肯定是你见过的最吝啬的人，I can’t even pay attention to you.

**你还可以曲解她的意思**，比如，当她说我是一个player的时候，我就很喜欢说：“Yeah, I play basketball, how could you know?”这时，她通常会笑，然后我再很认真地和她说：“我觉得你说我是一个player是在赞美我，谢谢，因为明显我的做法在你身上很奏效。我只不过是在简单地做我自己，我只不过是很理解女人罢了。”

或者你还可以反问她，你为什么觉得我是一个player呢?

总之，别以为这是一个不好的事情，把它当做一个称赞，把它翻译成“我很喜欢你，如果你能正确地回应我对你的刁难，我就想和你上床”。Relax and get laid.

基本就是这样，还有疑问可以留言，我好补充。

敬请期待下一篇文章，**熬夜码字不易，别忘了通过点赞、分享、打赏等方法鼓励我更快地发表下一篇文章**。

**另外，还可以点击公众号文章底部的广告来支持我（每个成功的点击量可以帮我赚几毛钱）**。

**谢谢！**

---

剽悍生活UL（微信公众号)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造理想的生活（尤其是性生活）。还可以带你看看真实的国外，长长见识。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活泡妞讨论群，请注明加我的目的。

# 推不倒第一次见面的姑娘？试试这招

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/take-her-home-the-first-time-you-met/

在我最近两周推倒的7个姑娘中，6个是第一次见面就推倒了，另一个是第二天推倒的。我觉得这样的结果在一定程度上要归功于我传递的一个信息，这个信息我在《这个世界上只有两种女人》里边提到过。

大部分姑娘即使喜欢你也不愿意当天就和你上床，很有可能是因为她们不想被认为easy，cheap，被你看低，失去你对她的尊重。因为大部分男人确实会这么认为，因为大部分男人觉得自己配不上自己喜欢的女人，如果他什么特殊的事情都没做，这个女人就喜欢她，愿意很快和他上床，他会认为她是一个没有自尊的荡妇，她如果愿意很快睡我，她一定也会很快睡别人，她不值得我珍惜。

你要让姑娘知道，你明白这个道理，但你和大部分男人的想法正好相反，你尊重并珍惜遵从自己内心真正想法的姑娘，喜欢一个人就直接睡ta。你不喜欢欲擒故纵（play hard to get），玩游戏（play games）的姑娘。

这个对话最好是在你们已经接吻之后，你可以先提出回家，等她拒绝再开始对话，或先开始对话，再提出回家。

最后附上我与我的第一个瑞士妞的合影，她在我之前从来没有在认识一个男人的同一天就和他上床，我运用上述招数（与其说招数，不如说是我真实的想法）在认识她半小时内就说服她和我回家了。很喜欢

她后背的纹身，还有胸，还有性格，还有胸（之前的胸是左胸，这次是右胸）。

---

剽悍生活(Unbeaten Lifestyle)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造理想的生活（尤其是性生活）。

公众号：剽悍生活UL

官网：www.www.piaohanshenghuo.com

**长按下图扫码关注**

# 我是如何在国内访问被屏蔽网站的（Youtube，Google，Instagram，Facebook等被屏蔽的网站）

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/how-to-access-blocked-sites-in-china/

在国内，有很多很好的外国网站都被一面强大而神秘又拆不了的“wall”屏蔽掉了，想上必须得借助辅助工具。

**具体做法的教程请点这里**。

具体教程我就不在这里写了，我的旧域名在国内被屏蔽了，估计是因为写了具体的教程造成的，所以请点链接到另一个网站查看具体的做法。

如果你还有其他问题，可以关注“剽悍生活”个人微信号（cyf3721），给我留言。

---

剽悍生活UL(微信公众号)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造理想的生活（尤其是性生活）。

官网：www.www.piaohanshenghuo.com

**长按下图扫码关注**

# 如何自己出门泡妞

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/how-to-go-out-alone/

首先，出门前，要摆正你的心态。很多人认为自己出门泡妞很逊，不体面，loser才那样做。但实际上，任何经常旅行的人，都要面对自己出门社交，面对一个完全陌生的环境的情况，这其实是一件很酷的事。大部分人都不会自己出门去夜场，自己出门泡妞实际上是一个很男人的做法，自己出门代表着你有勇气和自信去一个人去面对大量的陌生人。

泡妞、甚至人生中很重要的一个道理是“**你的感觉，决定了别人的感觉。**”如果你觉得你自己出门很逊，别人也会觉得你很逊，如果你觉得你自己出门很酷，别人也会感觉你很酷。

再比如你搭讪一个姑娘的时候，你可以认为她高高在上，你是在打扰她，搭讪她是一件不光彩的事情，你是在从她身上汲取价值，那她也会有同样的感觉，她更可能会拒绝你。但如果你认为搭讪她是一件很理直气壮的事，你是在提供价值，她也会感觉到你的搭讪是非常合理的，很有可能会接受你。

**如果你能意识到，自己出门是一件很酷的事情，并用潜意识传递你的想法，你遇到的陌生人不会认为你自己一个人出门很怪，反而会觉得你很酷。**

我大部分时间都是自己一个人出门泡妞，我能理解很多人不敢自己出门，尤其是新手，你希望旁边有个人帮你一把，但同时，**唯一真正能帮你的人只有你自己**。

和wingman（和你一起泡妞的朋友）一起出门的好处很多，比如：

Wingman可以和你目标姑娘的朋友聊天，给你制造机会。

让你看起来更酷，在目标姑娘和别人聊天的时候，你不至于傻傻地站在那里等着和姑娘说话。

对你和姑娘交流的过程进行反馈。

互相鼓励、互相帮助、一起进步。

但wingman不是每天都有空，你也不会在所有的时候都能找到合适的wingman。

我们看一下自己出门的好处：

省时间、灵活：随时出门，想走就走。

锻炼社交水平：没有朋友让你可以依赖，如果你不主动去认识新朋友，你将会自己傻傻地尴尬地站在那里，你会被迫去和陌生人聊天。

锻炼强大的内心：没有朋友让你可以依赖，搭讪失败后，没有人安慰你，鼓励你，要自己重新站起来，面对你新的挑战。

当姑娘问到你为什么自己出门的时候，别慌，你可以用如下几种回答：

1. 我朋友还没来呢/我朋友刚走。

2. 我是一个loser，我一个朋友都没有，所以只好自己出门，我的自尊心很脆弱，请对我好一点。（开玩笑）
3. 有时候我喜欢自己出门，很灵活，可以认识很多新的朋友。
4. 我的朋友们没有想今天出门的，我今天想出门社交，认识新的朋友，所以我就自己出门了。

出门前吃饱饭，喝足水，保持精力充沛，我还会在出门前锻炼身体。

其实，在你出门之后，到夜场之前，你就可以开始热身，你可以向你遇到的人打招呼，给朋友打个电话，这些都有助于你尽快进入“社交状态”。

到夜场后别到处溜达，迟迟不搭讪，如果没遇到心动的姑娘，搭讪一个小伙儿，一般你在夜场碰到的小伙儿要比姑娘更友善，一般他们都会愿意和你聊天，尤其是独自一个人的小伙儿，他也希望能有个人和他聊天，这样他不至于一个人在那里傻傻地站着。这样做的目的是把你尽快带入一个社交状态里边去，这样当你碰到心动的姑娘就更容易采取行动，而且你主动友好地和陌生人打招呼，聊天，周围的姑娘如果看到了，也会有一个好印象。

主动搭讪一小群人，尤其是一群小伙儿，你可以诚实地说你来这里泡妞，他们很可能会接纳你，并告诉你他们也一样。这样你可以拿他们当做一个“基地”，搭讪失败后可以回到基地，和他们聊天，甚至向他们分享你的战果。这样你不至于在搭讪失败后很狼狈地一个人傻傻地站在那里，或者不停地在夜场里游荡，而且如果姑娘看到你有一群朋友，你就有了一定的社交认证。

自己出门泡妞是取得自信最快的方法之一，因为当你取得成功之后你会意识到，你自己在一个充满陌生人的环境中凭一己之力，取得了你

想要的结果，想不自信都不行。

---

剽悍生活UL(微信公众号)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造理想的生活（尤其是性生活）。

官网：www.www.piaohanshenghuo.com

**长按下图扫码关注**

# 她为什么不回复我的信息?

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/why-doesnt-she-reply/

首先，你要明白：如果一个姑娘真的对你非常非常感兴趣，你通常会让你们的对话、见面很容易。如果她对你不温不火，别强求，强扭的瓜不甜。别泄气，再尝试几次，无所谓，还有很多姑娘。

她不回复的原因很多，分为可控和不可控两类。

不可控原因：

- 她遇到了、或者已经有她更喜欢的人，她可能当时很喜欢你，你也能感觉到，但你永远不知道之后发生过什么，这个世界上永远有比你让她更喜欢的人。
- 她很忙，忙着工作、学习、社交等等，总之你不是她的第一优先级。
- 她和前任的不了情。
- 她可能只是出于礼貌给你她的号码：这是很常见的，很多姑娘不好意思不给电话号码，她们不想当面“伤害”你，但其实给了号码不回更伤人，还浪费时间。
- 她故意忽视你的信息：这是非常常见的、正常的现象。她很有可能每天会收到几十几百条信息，她不在乎你的感受。如果她花时间回复每一个人，她将没有时间做她需要做的事情，她必须忽视大部分信息。

可控原因：

- 她和你来回发短信很无聊：她希望通过不回你信息让你明白她已经对你失去了兴趣。你应该尽快约她出来，而不是在手机上没完没了地做small talk。先尝试约她出来，约不出来再聊聊别的。
- 她有太多选择，你并不显得突出：一个漂亮姑娘如果注册了一个在线约会软件，她接收到的邀请会想洪水一般。有的是比你帅的愿意给她跪舔的，如果你也跪舔，你的优势在哪里？别夸她的外表，因为有的是人夸，她自己心里有数。要想办法显得与众不同，别显得太饥渴、太绝望。你本来机会就不大，记住，”It’s a numbers game.” 心态放宽一点儿，不要患得患失。昨晚我和一个姑娘约会时，同一个男的给她打了至少10次电话，无数条短信，不停问她在哪……Don’t be this needy guy. 我们要拿得起放得下。
- 你发了不该发的弱智信息：你们还不熟，别发过于露骨的短信、黄段子。别乱打压姑娘，很容易伤了她的自尊心。
- 你发的信息太多、秒回、频率太高：遵循一个很简单的原则，**她多快回复你，你就多快回复她。她给你发多少消息，你就尽量也发多少消息。**避免长篇大论，除非她长篇大论。别每天都主动给她发信息，一周顶多发一两次，除非她主动给你发信息。

应对她不回信息的策略：

要有耐心，至少等个一两天再发一条信息。

作为一个高价值的男人，或者装作一个高价值的男人，你手头要有很多事情要做，你绝对不会把所有的时间都给她，围着她转。如果她没有很快回复，你应该去“忙”你的事，而不是绞尽脑汁想哪里出了问题，怎么挽回局面。要有一个充足的心理，

**别问她有没有收到你的上一条信息，别问她为什么没有回复。更不要生气、抱怨、质问她。**至少装作你不在乎她回不回复。

幽默很重要，大多数人大多数的时候都很无聊。如果你能很好地运用幽默，她很可能会提起对你的兴趣。比如我经常会在没有收到回复时发的一条消息是“I feel like we’re growing apart. (grow apart用于表示一对情侣渐行渐远，和grow together相反）”。因为我和姑娘刚认识，还不熟，所以根本不存在“grow apart”。如果姑娘能体会到其中微妙的幽默，很可能就会回复。

如果姑娘叫你别给她打电话、发短信了。你一定要停止，因为如果你还继续不停地发，你一点儿机会都没有。如果你真的能管住自己，停住了，她说不定会高看你一眼，她很可能会主动给你发信息。如果她问你为什么不理她了，你告诉她是她叫你不理她的。

别责怪自己，她不回信息通常不是你的错误，即使你犯了错误也别过分自责。你不知道具体都发生了什么，你也不应该浪费时间和精力试图弄清楚哪里出了错。

让自己忙起来，千万别什么也不做，就等着她回复。Get a life.

适当坚持，因为如果她不回复你，你也不主动给她发信息，那你根本就不可能推倒她，you got nothing to lose. 有时候姑娘读了你的信息，但忘记回复了，这种情况是有的，甚至有时候聊天软件有bug，你发了信息，对方没有提示。所以适当地偶尔发一条信息，万一她那边的情况有了变化，她可能会变得愿意见你。

别等她一回复就马上约她出来，尤其是在之前你约她出来她没有回复的情况。要等你和她的对话有了积极的反馈，你感觉她情绪不错的时候再约。

我喜欢发生活中遇到的有趣的照片、视频，和她分享，我尤其喜欢分享我遇到的动物。这样目的性不是特别强，而且显得我有爱心，很自然地就可以重新开始和她的对话。短信可以简单到“看看我发现了什么。”不需要发一个疑问句要求她回复，**如果她想回复，她会回复的**。

---


剽悍生活UL(微信公众号)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造理想的生活（尤其是性生活）。

官网：www.www.piaohanshenghuo.com

**长按下图扫码关注**

# 如何在世界上大部分的大城市找到把妹团体

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/how-to-find-a-local-pickup-group/

RSD(Real Social Dynamics)是世界上最大的把妹培训公司，公司的创始人Tyler和Papa都出现在著名把妹书籍”The Game”里边。RSD在Facebook上在几乎每一个大城市都创建了当地的把妹群（名为RSD Inner Circle），志同道合的人可以通过这个群互相见面，一起出门泡妞。

你可以简单地搜索“RSD Inner Circle (城市名)”，比如我在清迈，我搜索“RSD Inner Circle Chiang Mai”，像清迈这样国际化的小城市也能搜到。在国内，北京上海也有RSD Inner Circle.

你可以在群里发信息，你可以简单地做一个自我介绍，说明你想找一个wingman一起出门泡妞，等感兴趣的人给你发信息。或者回复别人的邀请信息，然后一起出门泡妞。

如果你觉得还很难自己出门泡妞，找一个志同道合的人一起互相帮助、互相鼓励是一个很好的办法。

---

剽悍生活UL(微信公众号)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造理想的生活（尤其是性生活）。

官网：www.www.piaohanshenghuo.com

# 如何真正更加自信地面对美女

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/how-to-be-more-confident/

我有一个坏消息也有一个好消息，坏消息是想更加自信没有捷径可走，好消息是每个人都可以通过努力变得更加自信。

获得自信其实非常简单：**通过不断练习，并不断取得积极的反馈**。我们基本每个人都很擅长的走路也是经过我们大量的练习才掌握的，刚开始我们只能爬。

没有人在所有方面都自信，让博尔特和菲尔普斯比游泳，肯定是菲尔普斯更自信，因为他练习了很多游泳，并有很多金牌证明他很厉害。相反，让他们比跑步，肯定是博尔特更自信，原因也一样。如果把他们俩扔到一个飞行员昏迷不醒的飞机上，他俩肯定全都慌了，谁都没有自信，这时他们身边的一个看起来弱不禁风的书呆子自信、从容地走到驾驶舱开始操纵飞机，因为他是飞行员教练，开了无数次飞机。

大部分男人面对女人时没有自信，原因很简单，他们不经常“接触”女人，不练习泡妞。他们害怕被拒绝、丢脸，永远不迈出第一步，只是在脑子里意淫。

刚开始学骑自行车的时候，你是不是很害怕会摔下来？很有可能。但你看到其他会骑车的孩子骑车的时候有多开心，你最终意识到了**回报大于风险**，**别人能做到，你也能做到，**于是你开始练习，刚开始你可能会摔倒几次，但只要你坚持练习，不过多久，你就会掌握骑车的基础。

泡妞也一样，我记得我刚开始“下定决心”要出门泡妞的时候，我和我的wingman——一个美国程序员Ian计划周六晚上在悉尼的Darling Harbour溜达，搭讪路过的美女，结果我们走了至少两个小时，没一个人有种去搭讪任何一个美女，我当时内心的痛苦和自责至今历历在目。我在墨尔本要到了大概100个姑娘的电话号码，结果没有一个姑娘愿意再和我见面，100个姑娘的拒绝也没有让我否定自己。通过不断的失败和练习，**我现在完全不在意被拒绝，我不在意她是怎么想的，我在意的是我会不会后悔**，我会在被拒绝后马上寻找下一个我想搭讪的美女。

**我不想因为害怕而错过一个好机会，事后再想象如果我搭讪了会有什么结果。**

如果你想在面对女人的时候更加自信，你一定要接受你会在练习的过程中被拒绝无数次的事实。很多人被拒绝一两次之后就会认为他“不是那块料”，一些人“天生”擅长泡妞。泡妞作为一个技能，后天的努力比天赋重要得多。

如果你只是一直在读我的或别人的文章，而从来没有搭讪过美女的话。下次犹豫要不要搭讪的时候，考虑一下潜在的回报是不是远远大于“风险”，如果你发现回报确实远大于风险，数三个数，硬着头皮逼自己上前搭讪，我向你保证，即使被拒绝了，你也会感觉不错，因为你战胜了自己的内心，勇敢地逃离了自己的舒适区。

Be yourself，做你自己，女人都建议男人做他们自己，她们这么说时，并不意味着你做你自己就能睡到她，而是她不希望你装作另一个人。如果你通过装作另一个人把她搞到手了，她迟早会发现，她将会

惩罚你，她会用所有你们剩下的在一起的时间来折磨你、“改变你”。她会在几周、几月甚至几年后甩掉你，并告诉你，你不是她曾经爱的那个人。你说“我当然不是你曾经爱的那个人，你一直在试图改变我。”但真相是，你从来就不是那个她曾经爱的那个人。

装作另一个人来获取姑娘的好感是非常没有自信的表现，你不认为你自己有足够的魅力，所以你需要装作你认为有魅力的样子。**如果你连自己都不爱，怎么能让别人爱你?**

理直气壮地做你自己，相信你是有魅力的，相信你的笑话是有趣的，毫无避讳地谈论自己的兴趣爱好，own it。**当你真正做自己时，你给了女人一个最好的选择，这个选择叫做“Hobson’s choice”。**Hobson这个人出租他的马，他有一个先进先出的原则，把刚被租完、送回来的马放在最后一位，租马的人只能选择排在第一位的马，这样可以确保所有的马有足够的时间休息。如果你不愿意选第一位的马，你就别在那里租马。

同样，Henry Ford（福特汽车的创始人），在对于Ford Model T这款车的颜色选择上说过”Any customer can have a car in any color as long as it is black.（任何客户都可以选择任何颜色的车，只要车的颜色是黑的就行。）”

**Take it or leave it. My way or the highway.**

当你面对女人的时候，你向她展示最真实的自己，告诉她这就是你最真实的自己，她可以喜欢也可以不喜欢，但是你喜欢你自己，你不对做自己而感到羞耻（相关文章《有助于泡妞的心态之“我就好色，咋地？”》）。你是一个“真男人”，你喜欢你自己，你自信，你做好事，你成功，因为你就是你想成为的那个人，而不是想装作另一个人。

有时我出门打猎，我会连续被拒绝十几次、二十几次、甚至三十几次或更多，但我不在乎，因为她们并没有时间真正了解我，而且我只需要找到一个喜欢我的姑娘就够了，只要我找到了一个我喜欢的、也喜欢我的姑娘，之前遭到的所有拒绝都是值得的。

即使需要被拒绝1000次，为了找到你喜欢的也喜欢你的姑娘，难道不值得吗？如果你觉得不值得，那你大可去撸管。

想要更自信地面对姑娘没有捷径可走，只有主动地面对更多的姑娘，你才能更自信。

---


剽悍生活(Unbeaten Lifestyle)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造理想的生活（尤其是性生活）。

公众号：剽悍生活UL

**长按下图扫码关注**

# 最糟糕的投资

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/the-worst-investment/

一天下午，你的一个朋友问你：“愿不愿意投资5万元，只需要投资5天的时间，5天过后，你就会得到投资的回报。”你说：“好吧，我试试。”于是你给了你朋友5万元，5天后，他回来了，给了你一打现金，告诉你这是你这五天投资的回报。你查了一下，一共2万元，你问他这是纯利润？他告诉你5万元就剩2万元了。你问他这算什么破投资啊？不但没有红利，还整整赔了60%。他说，没错，你还想继续投资吗？于是你想绝交。

很明显，投资5万元，5天后，只剩2万元，是非常糟糕的投资。**但当涉及到对时间（我们最宝贵的资产）的投资时，绝大多数人都毫无疑问地愿意接受这亏60%的投资。**当你周一到周五工作，周六周日休息的时候，你就在做这样的投资。

如果你说你一天只工作8小时，你没有真正用5天换2天，你是在欺骗自己。实际的情况是：你要早早起床、忍受早高峰拥堵的交通、工作一整天、忍受晚高峰拥堵的交通，回家后你身心俱疲，躺在沙发上看一两个小时电视来放松自己，你一眨眼发现到了睡觉的时间。尤其在中国，大多数公司都要无报酬地加班，大城市的交通极其拥堵，而且午休的1小时还不算。你工作日的生活质量和你的周末可以自由支配时间的生活质量完全没法比。

周一到周五，朝九晚五的生活方式是社会、文化制造出来的一个虚假现实（false reality），让我们只有在周末、节假日、每年一两周的假期、退休后才能完全地自由。虚假现实常常让你陷入平庸、债务、依

赖和屈从，你无知觉地接受虚假现实，仅仅因为基本每个人都这么做。

你有没有意识到周一到周五完全是一个人为的概念？Henry Ford（福特汽车的创始人）当年把这个概念普及化了。他当时说：“每周工作五天的人会比每周工作六天的人消费更多商品。有更多休闲时间的人会有更多的衣服，更多食物，更多的交通工具，更多各种各样的服务。这个提高的消费水平会要求更多生产，生意不但不会因为人们休息更多而减缓，反而会加速。因为人们在休闲的时候会消费更多。这将会导致更多的工作，更多的利润”。

**我们生下来就被社会期望周一到周五上学上18年（幼儿园到大学毕业），毕业后周一到周五再工作四五十年。 在这个星球上，只有人类这一个物种能区分出周六和周一。**这种作息完全是一个虚假现实，对于世界经济、企业、政府非常有利，对于工作的个人来说非常不利，但我们并不非得遵守这个规则。时间是我们最宝贵的财富，拿5天换2天实在是我们能做的最糟糕的投资。世界上货币的流动每天超过上万亿，但一个人的平均寿命还不到3万天。

人们说“时间就是金钱”，想赚金钱，同样要投资时间，唯一可以逃脱“朝九晚五，周一周五”这种生活方式的方法就是放弃“正常”的职业生涯，自己创业。刚开始会很辛苦，一周工作七天还可能会赔钱，但如果你坚持不懈，慢慢取得成功，你可以逐渐每周工作3天，2天，1天，甚至一天都不用工作。

**你可以在任何年纪退休，只要你的被动收入可以超过你生活的所有支出。**

当今社会的工作时间是一个虚拟现实，逃脱它并不容易，但周一到周五起个大早，挤早高峰、晚高峰的交通，重复四五十年更不容易。反正我选择逃脱，你呢?

---

剽悍生活(Unbeaten Lifestyle)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造理想的生活（尤其是性生活）。

官网：www.www.piaohanshenghuo.com

**长按下图扫码关注**

# 这个世界上只有两种女人

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/2-types-of-women/

如今的世界，大多数男人觉得自己配不上女人。比如一个男人碰到一个女人，他没有说任何天花乱坠的话，只是正常地做他自己，女人很喜欢他。如果这个女人愿意直接和他回家，他通常会认为她一定是一个荡妇，我什么都没有做，她就愿意睡我，如果她愿意很快睡我，她一定会轻易和任何男人睡。

真实的情况是，你碰到了一个姑娘，你完全在做你自己，没有装作任何其他人，没有装B。姑娘发现她喜欢真实的你，她发现你很真实，足够喜欢自己，没有伪装成其他的样子。她想了一下，决定做真实的她，决定和你睡，看看这段情感将如何发展。

我们的社会有一个很大的问题，我们有一个“女性联盟“，**女性联盟告诉女性们，她们应该有的唯一一种性爱是可以换来安全感的性爱**，安全感可以是安全感的承诺或是安全感的传达（时间、金钱、礼物、价值）。

男人们愚蠢地认为，他们应该得到的性爱只应该是女性联盟认可的性爱。和你第一次见面就推倒的姑娘的性爱，对比和你约会5次，花了大把时间、金钱才推倒的姑娘的性爱，前者完全不差，而且还很可能更好。我们被“教育”，前者不值钱，后者值得拥有。

女性联盟成功地让男人们相信：任何他们不需要付出大量努力而得到的女人都没有价值。女人们会责怪、瞧不起那些不需要男人付出，就很快上床的女人。因为不需要男人付出的女人降低了其他需要男人付出的女人的价值。

女人们知道这一点，所以她们大部分都欲擒故纵（play hard to get），假装有极高的标准，是个“好姑娘”。

这个世界上只有两种女人。

第一种女人：她们为了自己的意愿而做爱，她和一个男人上床，因为她觉得他很帅、或者幽默、或者聪明、或者强壮、或者因为她很想要、或者为了更快乐、或者因为她没找到更好的事情去做……不管原因如何，她决定直接和这个男人上床，不需要男人做任何其他付出。不需要男人请客吃饭、请客喝酒、请客看电影、买玫瑰花……不需要男人花钱来证明她很有价值。社会有一个很肮脏的词汇来描述这种女人：**荡妇、slut**。社会会说这个女人“白白献出了自己宝贵的肉体，什么也没得到，她一点都不尊重自己，她们easy,cheap, dirty。”

如果一个成熟的女人还不想安顿下来、结婚生子，社会会认为她不正常。她的朋友、亲人往往会劝她早点儿结婚，安顿下来，否则你会老得没人要，孤独终老，女人天生寻求安全感，而她们普遍认为安全感来源于外部，而非自己。

第二种女人：她们永远不会“白白献出自己宝贵的肉体”，始终让男人付出代价。我们管和男人做爱收费的女人叫“**妓女、whore**”。

第二种女人中低等的“妓女”，这些女人说：他答应我一起去旅游、他请我吃了大餐、他付了我的房租、他送了我一件我很喜欢的衣服、他送了我很贵的化妆品、他送了我最新的iPhone、他愿意给我当椅子坐、他承诺他会永远爱她……总之，他在付出价值，我在接收价值，我可以和他上床。

第二种女人中高等的“妓女”，她们是“合约妓女”，她们提供了一份合约，要求想睡她的客户，必须承诺只睡她一个女人，并且养她和她的孩子一辈子。**一旦她签了这份合约，交易完成，她都不非得和这个男人睡，而且她经常不和这个男人睡，因为合约没有硬性规定她必须睡他，而且她也睡腻了。**这种“高级妓女”被认为是地位最高的女人，我们尊称她们为“妻子、老婆”。

妈妈告诉自己的女儿，千万别做一个“荡妇”，千万别有一个坏名声，千万别降低我们“妓女”的价值。如果你白白赠送鸡蛋，没人会想买母鸡。妈妈恨“荡妇”，妈妈怕“荡妇”。如果爸爸和一个“妓女”上床，比如一个在爸爸单位想升职的女员工或者一个被爸爸供养的小三，妈妈并不很担心爸爸会离开。如果爸爸小心经营、尊重妈妈，妈妈也许会睁一只眼闭一只眼。她会很生气，她会消极抵抗，但她很可能会接受现实。但如果爸爸和一个年轻的女“荡妇”邻居上床了，这个女邻居很爱爸爸，不要求爸爸提供任何金钱、物质方面的价值，她和爸爸上床只是因为她很喜欢他。妈妈就受不了了，因为她没法和这个“荡妇”抗衡。爸爸知道，如果他因为真爱而离开一个不快乐的家庭，没有人会责怪他。

另一方面，爸爸相信“任何他不需要付出就得到的东西都没有价值”，他从小就被告知：唯一能确定孩子是自己的方式是娶一个“好女人”。老婆和他约会了10次才和他上床，他因此决定可以信任这个女人，她不会随便和别人睡。爸爸告诫儿子：别和“荡妇”睡，你永远也不能信任她们，如果一个女人没有足够的自尊来让你付出代价，她不值钱。爸爸告诫女儿：别和小强上床，他只想睡你。选择小明，他有车有房

有稳定的工作，他能养你和你的孩子，别忘了，我养你是想让你当一个“妓女”，而不是“荡妇”。

我写这篇文章是想让大家意识到，我们从小被灌输了很多这个社会约定俗成的“文化”，而这些“文化”未必有道理。在和自己喜欢的姑娘交流的过程中，如果你能合理地表达出“你不但不会看不起很快和你上床的姑娘，反而更加尊重她们”，也许会帮助你更快地推倒她。比起“妓女”，我绝对更喜欢“荡妇”。如果一个姑娘愿意很快和你上床，不要看不起她，而是要感谢她，感谢她和你共享美好的时光，感谢她没有屈从于“女性联盟”，感谢她没有和你“玩游戏”，感谢她自主独立地为自己做决定。

---


剽悍生活(Unbeaten Lifestyle)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造理想的生活（尤其是性生活）。

公众号：剽悍生活UL

官网：www.piaohanshenghuo.com

**长按下图扫码关注**

# 为何、如何筛选姑娘（高效泡妞的关键）

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/why-and-how-to-screen/

今天我们来谈一谈泡学中非常重要的概念——筛选（screening），挑选出更有戏的姑娘。**我们的时间精力是很有限的，筛选出更有戏的姑娘，把时间精力放在她们身上对我们的回报明显更高**。尤其在时间有限、人流量又很大的情况，比如周五周六晚上的夜场，筛选尤其重要。你不希望在某个姑娘身上花一个小时甚至整晚，最后才发现她不感性趣。

Safe game和Screening game正好相反。Safe game适用于你所在的场景只有一个或很少你想上的姑娘，这时你慢慢来，减少肢体接触，慢慢建立舒适感，尽量避免被拒绝。Screening game适用于目标多的时候，迅速筛选，Blow me or blow me out.

在传统的泡学社区里给大家的感觉是如果你的泡妞水平够高，你基本可以搞定任何一个妞。现实的情况是：**姑娘愿不愿意和你睡，很多时候已经提前决定好了**，她可以有一万个不愿意和你睡的理由，无论你的水平有多高，原因可以简单到她不喜欢你的你长相。

泡妞水平高不代表你可以搞定任何一个妞，没有人可以做到。泡妞水平高代表着你可以很快地对面前的妞对你的感兴趣程度作出判断，好决定值不值得在她身上花时间，把有限的宝贵时间花在值得的妞身上。

你应该有的心态是：这妞看起来还不错，让我了解了解她，**看看她性格如何，看看她是不是对我也感兴趣，而不是想方设法地让她喜欢你**。别过分自责，有时候问题不是出在你身上。

**当你到了一个地方的时候，那个地方有一部分你想上的姑娘，也有一部分想上你的姑娘，你只需要和她们打招呼，发现重合的部分**。如果对话并不理想或者惨遭拒绝，不应该气馁或贬低自己，只不过是你们之间不来电。你的心态应该是你本来是一块很好的电池，遇到一根好电线就可以通电，结果你遇到了一块橡皮，你应该怪自己电量不足吗?

我们应该采取的措施是：大面积撒网，集中精力在那些对你感兴趣的姑娘身上。

从姑娘对你的感兴趣程度程度可以把姑娘分为3类：

第一类：她们对你明显不感兴趣。你打完招呼后，她理都不理你，或者出于礼貌理你，但你可以明显感觉出来她很心不在焉，再或者她们直接告诉你她不感兴趣。别强求，**这类姑娘其实很好，因为她们避免你在她们身上浪费时间。**

第二类：她们对你明显非常感兴趣。从她的身体语言、眼神、语气都能感觉出来，她们甚至会主动做身体接触。这类姑娘当然是我们最希望碰到的，但是很少。

第三类：她们对你的兴趣程度不明显，若近若离。绝大部分姑娘都在这一类里，而这正是我们要筛选的重点，合理的筛选可以让我们避免很多浪费时间的姑娘（time wasters）。

即使是在第二类姑娘中，也有一些浪费时间的姑娘。她们也许喜欢你，但是她们不愿意很快就上床，这点在亚洲姑娘中尤其常见。如果你觉得她值得你花很多时间，就留下联系方式，否则尽快撤离现场。

筛选分为身体筛选（physical screening）和语言筛选（verbal screening），身体筛选是更准确有效的方式。因为姑娘经常口是心非，身体更加诚实。

通过简单的、坚定的、目的明确的肢体接触，姑娘马上就能体会到你的意图和自信。有听说过“一张图片顶1000个字”吗？同样，往往**摸姑娘一下顶你说1000个字**。

举几个身体筛选的例子：

- 刚认识姑娘，互换姓名握手时，握着她的手不放开，直到她要挣脱为止。如果明显握了很长时间，你可以反过来问姑娘为什么一直握着你的手不放。
- 告诉她，她看起来很健康，她都有做什么运动，同时摸她的二头肌，让她把肌肉绷紧。
- 如果她有带戒指或手环，可以以对她首饰感兴趣的理由，边看她的首饰，边摸她的手。同理，利用耳环，摸她的耳朵和头发。
- 在可以在安慰、鼓励、赞同或其他合适的情景下，拥抱姑娘，别用友好的拍后背的拥抱，双手紧紧搂住她后腰。在拥抱时，你可以通过姑娘对你的拥抱来判断她的感兴趣程度，我经常从拥抱直接切换到接吻。如果你感觉她有在紧紧地抱着你，你可以在紧紧拥抱她的同时，深情地注视着她的双眼和嘴唇，然后下嘴。

绝大部分情况下，对你的身体接触越适应的姑娘越有戏。当一个姑娘让你摸她的时候，你不需要说出任何天花乱坠的台词，你不需要猜她到底喜不喜欢你，你不需要逗她笑，大部分工作已经完成了。

摸她的基本原则：

你摸她时，她积极地反馈，绿灯，继续摸。

你摸她时，她保持中立，绿灯，继续摸。

你摸她时，她消极地反馈，黄灯，接着聊，过几分钟继续摸。

你摸她时，她表示出明显的反感或直接离开，红灯，她走得越早越好，你不该在她身上浪费时间。

语言筛选：

这里重点讲一下，晚上出门泡妞要问的重要物流（logistics）问题。

- 如果搭讪的时候姑娘是一个人，问她：**你和朋友一起来的吗?**

绝大部分姑娘都不会自己出门，如果你碰到自己出门的姑娘，你带她回家的几率会大幅度提高。

- 如果姑娘和朋友一起来的，问她：**你们是怎么认识的?**

弄清楚她和朋友之间的关系很重要，尤其是她和男性朋友的关系。如果她是和男朋友一起来的话，你基本就没戏了。不过你可以问她是不是处于一个open relationship（双方都可以睡其他人）之中，我就曾经当着一个德国妞男朋友的面要走了她的Facebook，并在后来见面时把德国妞推到了，因为他们就处于一个open relationship之中。

有时候她的男性朋友会骗你说他们是男女朋友，别轻信他的话，你要当面向姑娘问清楚。

- 问她：你住在附近吗?

弄清楚姑娘住在哪里，尤其是在你住得远的情况下，可以考虑去姑娘家。如果你们住得很近，你可以提出一起回家。

- 问她：你是怎么过来的?

如果她是和一群朋友一起来的，她很可能要和一群朋友一起走，尤其是当她是司机的情况。

- 问她：你一会儿打算干什么?

如果她问你一会儿打算干什么，是一个很大的绿灯，你可以提议一会儿可以去你那里喝一杯，或者去你家附近的地方吃夜宵等等。

当你提议这些活动的时候，一定要十分兴奋地把它们尽量描述得非常好，比如你可以说我最近发现了我最喜欢的酒，实在太好喝了，你一定得试试。比如，（家附近的）某某夜宵是我吃过的最好吃的夜宵之一，强烈推荐。

大部分情况她会说回家或不知道，如果她说不知道，你还是可以提出去你家或附近的选项，但暂时还别邀请她，因为太早了，我们只是在她心里埋下一会带她走的种子。

- 问她：你明天有什么打算?（明天你得几点起床?）

弄清楚她第二天需不需要早起非常重要，如果姑娘需要早起，意味着她需要早睡，意味着她没时间和你回家。

有了一个筛选的习惯，会非常有助于你更快找到真正对你感兴趣的姑娘，减少在对你不感兴趣的姑娘身上浪费的时间。

**如果你很快就被拒绝，你应该感到庆幸，因为这个姑娘没有浪费你可以用来泡其他妞的时间。每一次拒绝都在为你通往成功的道路上添砖加瓦。**

我在剽悍生活里写的文章也是对我读者的筛选，我毫不避讳地提出我真实的、有争议的观点，明目张胆地透露我睡了很多姑娘，还丢出我和姑娘的合影。肯定会有读者不喜欢并退订，但我不在乎，因为留下来的都是真正喜欢我文章的读者，而他们才是我真正想要的。

---

剽悍生活(Unbeaten Lifestyle)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造理想的生活（尤其是性生活）。

公众号：剽悍生活UL

官网：www.piaohanshenghuo.com

**长按下图扫码关注**

# 性病的真相

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/the-truth-of-std/

很多人都谈“性病”色变，觉得性病是非常非常糟糕的疾病，而且很容易得病，那是因为我们大多数人对性病的不了解加上社会的误导，还有以讹传讹。但实际上，只有3种性病是不可治愈的，而且其中的HPV基本会在一两年后自己消失，所以其实只有2种性病不可治愈，herpes和HIV。

有人看到我泡了很多妞，就嫉妒地说“不怕得艾滋啊？”我还真不怕，在美国，你平均需要和1250个人不带套地性交才能得艾滋，这还是不带套的情况，带套可以非常有效地防止艾滋病毒的传播，戴套得艾滋的几率堪比中彩票头奖的几率。得了herpes，绝大部分人都不会有任何症状，有症状也不严重，过一阵子就会消失。大部分其他性病，发现后，吃几片药就可以治愈。

接下来我们来看看常见的性病（以美国为例）：

**Chlamydia：**

可治愈性：可治愈（2-4周）

美国普遍性（每年新感染人数）：286万人

RAW SCORE（不带套的性交传染此病所需人数）：36人

安全套能否防止疾病的传播：能

得了会有点儿难受，但吃几粒药就好了。男性得了，会有不适，但基本没什么伤害。女性得了，如果没有及时治愈的话，有可能导致盆腔炎，从而导致不孕不育。症状为撒尿时疼，蛋痒。25%的男性没有任何症状，70%的女性没有任何症状，医生建议女性至少一年检查一遍。

**Gonorrhea：**

可治愈性：可治愈（一个月内）

美国普遍性：57万人

RAW SCORE: 179人

安全套能否防止疾病的传播：能

症状为撒尿时疼，蛋痒，尿道肿胀，嗓子疼，私处化脓。作为细菌感染，抗生素就可以治愈，吃几粒药就好了。

**Syphilis：**

可治愈性：可治愈

美国普遍性：5万5人

RAW SCORE: 1841人

安全套能否防止疾病的传播：不能

不带套平均需要和1841个人性交才能患病，可见患病率是很低的。得病后的几周你会有不痛不痒的溃疡，再过几个月，你会开始起疙瘩，疙瘩持续几周或几个月后消失。再过15到20年（如果你一直没治的话），你内部的器官开始出血，你开始发疯，逐渐死亡。所以你应该至少每15年检查一下。

**HPV:**

可治愈性：不可治愈，但基本会在几年后自动消失。

美国普遍性：8000万人

RAW SCORE: 4人

安全套能否防止疾病的传播：不能完全防止，HPV可以通过皮肤传染。

绝大部分人都得过HPV，但完全没感觉，没有症状，之后HPV自己就消失了。HPV极其普遍，基本所有性活跃的人都会在他们人生的某个阶段获得HPV，但病毒基本都会在一两年内自行消失，尤其是当你的免疫系统很强的时候。得HPV的男性不会得任何癌症，超过99%的得HPV的女人都不会得宫颈癌，如果不幸得了的话，也要花至少10年的时间。

**Herpes:**

可治愈性：不可治愈

美国普遍性：2410万

RAW SCORE: 13人

安全套能否防止疾病的传播：不能防止

我有好消息和坏消息，坏消息是很多人都有这种性病，好消息是绝大多数人（超过90%）永远不会有症状。有两种herpes，HSV-1和HSV-2，HSV-1导致嘴边起泡，HSV-2会在私处爆发。

超过80%的人拥有HSV-1，但症状非常少见，会在患者面对大量压力，免疫力低下的时候爆发。Herpes不可治愈，但基本无毒无害，大部分人会在herpes爆发的一两年后再也不遇见任何症状。即使你始终有症状，也可以用药物压抑症状。

**HIV:**

可治愈性：不可治愈

美国普遍性：110万人

RAW SCORE: 1250人

安全套能否防止疾病的传播：能

艾滋病并没有你想象的那么可怕，早在2011年，得了艾滋病后你平均可以再活40年，看看魔术师约翰逊是不是还活得好好的？和艾滋病患者不带套阴道性交的患病几率为0.08%，肛交患病几率为1.4%，平均要和1250人不带套地性交才能得艾滋，可见想得艾滋并不容易。

部分人更容易得艾滋病，他们是男同性恋和吸毒者（使用肮脏的针管），超过80%的艾滋病患者都是他们。阴道性交的话，男人基本不可能从女人身上获取艾滋病毒，女人倒是可以从男人身上获取。肛交的艾滋病患病率会更高。艾滋病只能通过血液、精液、直肠液、阴道液、母乳传播，口交基本不可能得艾滋。

不同的性爱姿势可能会感染的不同常见性病列表

如果你对最近的一次性活动心存疑虑，想做个检查，最好等一个月再检查，因为很多性病要在得了几周后才能查出来。

如果你性生活比较活跃，有不同的性伴侣，最好每半年检查一次性病，至少要每年查一次。查出问题后对症下药，大部分性病很快就能治好。

如果你口腔有溃疡或破损，最好避免口交。带上套更安心、安全地性交，防性病又防怀孕，对自己和自己的性伴侣负责。

敬请期待下一篇文章，**熬夜码字不易，如果本文对你有帮助，想免费表示支持，不妨多花几秒钟的时间，在公众号文章底部的广告上点一下，我就能有大概一块钱的收入。**

**当然也欢迎你分享本文，更欢迎你打赏，谢谢支持。**

**你的支持可以鼓励我创作出更多有价值的文章供你阅读。**

---

剽悍生活UL(微信公众号)分享关于**两性关系、自我提升、数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活泡妞讨论群，请注明加我的目的。

# 为何、如何提高雄性激素（睾丸激素）水平

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/how-to-increase-testosterone-level/

健康的睾丸激素水平的好处：**提升整体健康（预防疾病及癌症）、骨密度、性欲、勃起强度、肌肉密度，还有助于有一个好心情、精力充沛、自信、减肥**。不止对男人，对女人来说也很重要。上述好处都是有科学依据的，这里就不具体列举科学的依据了。

如果你的睾丸激素水平过低，你会体验所有上述好处相反的坏处：容易生病、低骨密度、性欲低、阳痿、肌肉萎缩、心情不好、无精打采、肥胖。

显然睾丸激素对我们很重要。

有很多人试图用外源的睾丸激素（exogenous testosterone）如药丸、药膏、注射来快速增加睾丸激素水平，但这种方法很容易有很多副作用，可能会导致相反的结果。

用自然的方法增加睾丸激素水平是最好的办法，因为没有副作用，而且可以长期保持所有的益处。接下来我们看看如何自然地提高睾丸激素水平。

- 食物方面：

你的饮食需要至少包括25%的健康脂肪，比如牛油果、椰子油、橄榄油、各种坚果、鸡蛋等。**笨鸡蛋**是提高睾丸激素水平最好的食物之一，每天2-5个，别完全做熟，尽量不让蛋黄凝固。不需要担心蛋黄的胆固醇，吃蛋黄的胆固醇只会增加你体内的HDL胆固醇（好的胆固醇），睾丸激素是要靠胆固醇生产的。

其他提高睾丸激素水平的食物有：**葱姜蒜、生蚝、菠菜、燕麦、柠檬、石榴、香蕉、坚果、豆类（黄豆除外）、土豆、金枪鱼、三文鱼**。

**避免豆制品（黄豆）**，豆制品会提高你的雌性激素、降低你的睾丸激素，适当吃一点儿可以，千万别多吃。

- 锻炼：

锻炼身体是提高睾丸激素水平最好的、最简单的方式之一。但并不是所有的锻炼都会提高睾丸激素水平，我们要做的是**高强度的无氧运动**（举起很重的物体，无论是铁还是你自己的身体），比如卧推、引体向上、俯卧撑等，最好把重量或难度调到你只能重复6到12次效果最佳。像慢跑这种有氧运动反而会降低睾丸激素水平，你想要马拉松运动员的体格还是短跑运动员的体格?

- 睡眠：

保证充足的睡眠（7到8小时），白天困的时候可以打个20到30分钟的盹。睡眠极其重要，睡眠时间从4小时到8小时，每多一个小时，睾丸激素水平就会增高15%。

- 性爱：

性爱是非常自然的刺激你内分泌系统、提高你的睾丸激素水平的方式。每一次勃起都会提高你的睾丸激素水平。

知道如何提高睾丸激素水平的同时，我们还需要知道如何避免减低睾丸激素水平。

被证实的会降低睾丸激素水平的杀手：

1. 压力：压力是最能降低睾丸激素水平的杀手之一，如果你一整晚不睡觉，第二天早上抽血化验你的睾丸激素水平，你的睾丸激素水平至少会降低50%。当面对很大压力的时候，你的身体会释放很多皮质醇（cortisol，压力荷尔蒙），皮质醇会拦截住睾丸激素的积极作用。

2. 糟糕的饮食：饮食明显对你的健康很重要，饮食会改变你体内的荷尔蒙，包括睾丸激素。你需要避免糖、酒精、精加工的食物、大豆、乳制品、低脂肪饮食。

3. 肥胖：你的脂肪细胞生产雌性激素，雌性激素降低睾丸激素。

4. 酒精：你的肝脏处理酒精时，会产生影响睾丸激素释放的化合物。即使是一两杯酒，就会导致睾丸激素的降低，及雌性激素和皮质醇的升高。啤酒最不好，啤酒内的啤酒花比世界上任何其他植物中的雌性激素含量都高。如果你非得喝酒，尽量别喝啤酒。

5. 吸烟：吸烟一点儿好处都没有，谁都知道。

6. 药物：大部分处方药，如血压药、抗抑郁药、抗焦虑药等都会降低睾丸激素水平。能不吃药就别吃药。

7. 年龄：男人在25岁后，每年会降低1-3%的睾丸激素水平。当你到40多岁的时候，你很可能只生产50%你还是20岁小伙时所生产的睾丸激素。60多岁的时候，这个数字会降低到3分之1。80多岁的时候，只有15%到20%。你无法避免逐渐变老的事实，但无论你多大岁数，你都可以提高你的睾丸激素水平。

敬请期待下一篇文章，连夜码字不易，**别忘了通过点赞、分享、打赏、点页面右下角的“在看”和“点赞”等方式以示支持，鼓励我更快地发表下一篇文章。谢谢！**

---

剽悍生活UL(博客/微信公众号)分享关于**两性关系**、**自我提升**、**数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生

活）。

官方博客：piaohanshenghuo.com

**可以在官网的搜索框里直接搜索你感兴趣的内容。**

付费内容有：**一对一视频教学**，**剽悍生活讨论群**。

还有内容可以沉淀的剽悍生活读者论坛——剽悍星球（点此看详情）。

# 有助泡妞的重要心态之“我在升值，你在贬值”

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/my-value-is-increasing-but-your-value-is-decreasing/

这次我想让你内化的心态是：**“我不但很有价值，而且还在升值，你是一个贬值的产品，能和我在一起是你的荣幸。”**

大部分小伙儿觉得他们是在从他们喜欢的姑娘身上吸取价值，他们认为姑娘“赏给”了他们性，姑娘作出了牺牲，他们自己本身的价值微乎其微。

人类是很自私的动物，我们不停地问自己“这件事对我有什么好处？”。如果一个小伙总认为姑娘是价值更高的一方，他们在一起是他在吸取姑娘的价值，姑娘肯定不愿意。就像你在大街上遇到了一个乞丐向你乞讨一样，不同的是，你也许会出于同情心给乞丐点儿钱，但姑娘永远不会出于同情心而上你的床。

不要认为姑娘愿意和你上床是姑娘“赏给你”的，她作出了很大的“牺牲”，她说不定比你还享受呢。

Netflix的电视剧“Big Mouth”里边有一集当小伙儿们得知“女生也很好色”之后，脑袋集体爆炸了（mind blown）。很生动地说明了这个普遍的想象，大部分男生以为女生都很纯洁，其实她们可能更污。你要知道**女人和男人一样喜欢性爱**，脑子里每天都会想，很多女人甚至比男人还要喜欢性爱，阴蒂上的神经末梢比龟头多得多，另外是谁在床上叫得声更大？只不过我们的社会、文化，让女人对性产生了很大的羞耻感，所以她们往往不表现出来。

所以下次和美女交流的时候，你要意识到，**你对她的需求和她对你的需求是平等的，你们做爱是等价值的交换，和握手一样。**

这个世界上大部分的人对自我提升并不感兴趣，美女更不例外。很多美女的美貌窗口都是很短的，她们以为自己的美貌是理所当然的，从来没为之付出努力。她们每次晚上出门可以一直享受来自其他男人的免费酒精、香烟、毒品、半夜街头的免费晚餐，她们甚至还会收到免费的手机和包，她们可以和几乎任何一个男人上床，她们为什么要很努力？

假设你在很年轻时，每天晚上都有一个性感美女送到你的床前，你还会翻阅无数泡妞资料，为健身挥洒无数汗水，出门被女生拒绝无数次吗？估计你不会。

美女可能外表光鲜亮丽，但你知道她家里也许会一团糟吗？你知道也许她每天最常做的事情只有逛、吃、自拍、玩游戏吗？还记得我在澳大利亚凯恩斯的时候去了一个美女的家，是我见过的最乱的地方，各种乱七八糟的东西散落一地，衣服都在地上，可惜我忘记了拍照。下方为我在一个无数人跪舔的泰国模特的家里拍的视频，我们来看看这里乱成了什么样。

当你面对一个“高高在上”的美女时，要意识到她的价值会不断下降，你的价值会不断升高（如果你坚持努力提高自己的话）。5年对于一个人的一生来说是比较短的时间，想想你30岁，40岁，50岁的时候，你面前的姑娘会是什么样子？那个时候，你的价值会不会更高？

女人最有价值的年龄一般在18-25岁，如果好好保持的话，还能坚持更久。30多岁姿色不错的也有不少，40多岁就很少了。

男人最有价值的年龄一般在30多到40多岁，保持好的话，50多岁也一样。那个时候，男人不但更成熟、懂得更多，而且事业上更成功，有稳定的财政收入，经验更丰富，更理解女人。

**如果你还年轻，很穷，还没有事业有成，你要向姑娘展示出你有努力生活，你有很大的潜力和远大的志向。**证明自己是升值的股票并说服姑娘入股。

快乐常常来自于拥有一个目标，为之付出努力，并且得到的结果能达到预期。随着你的提高，你将设立更高的目标，得到更高质量的美女。相反，美女们可能很快会意识到她们的目标变得越来越遥不可

及，因为她们最大的资本正在一天天慢慢流逝，她们需要玩命保持着那很容易流逝的美貌。

希望看到这里，你可以意识到自己的价值，并努力提高自己的价值。**你不但很有价值，而且还在升值，女人是一个贬值的产品，能和你在一起是她的荣幸。**

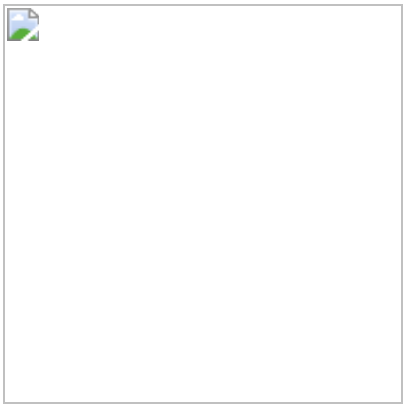
Age like fine wine.

---


剽悍生活(Unbeaten Lifestyle)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造理想的生活（尤其是性生活）。

**长按下图扫码关注**

**长按下图扫码关注公众号**

“谢谢支持！”

剽悍生活的微信赞赏码

# 有助泡妞的心态之“默认吸引力”

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/assume-attraction/

不知道你有没有读过那本畅销书《秘密》（The Secret）？**人生多多少少是一个自我应验的预言（self-fulfilling prophecy），如果你坚决地相信你能得到某样东西，并持之以恒地加以行动，你很有可能会得到你想要的。泡妞也一样。**

Henry Ford（福特汽车创始人）曾说 “Whether you think you can, or you think you can’t—you’re right.”（无论你觉得自己能做成某件事，或做不成某件事，你都是对的。（你相信自己能做成，就能做成，不相信自己能做成，就做不成。））

所以我们要**假设所有的女人都喜欢我，直到她证明她不喜欢我为止。**

当你看到一个美女时，你不去考虑自己是不是太高、太矮、太胖、太瘦、太穷、太白、太黑，你直接假设她对你有好感，不要去考虑她的想法（她可能有无数种拒绝你的原因），直接搭讪。

很多人会被动地等美女给他IOI(indicator of interest)，等美女对他示好。你经常得等到猴年马月，时间有限，等什么？等的时候，你的目标被其他男人搭讪了，并且一拍即合，你再后悔也来不及。而且真正阴柔的女人是很被动的，不会主动迈出第一步。

有没有听过“欲擒故纵”？很多姑娘还会假装不感兴趣，对你忽冷忽热，一是不想让你觉得她太容易搞到手（因此不珍惜她），二是试探你的自信。默认姑娘喜欢你，会帮你更好地把握着这些姑娘。

大部分姑娘都不会主动摸你，你要适当地主动摸她，假设她想让你摸。等她表示出她不想让你摸，你就赶快收手，接着聊天，一会儿接着试。

**默认你面前的美女喜欢你，会潜意识传递出你的自信，她可以感觉出你觉得你完全配得上她。**你和姑娘整个交流的动态会完全不一样。想象或回想一下过去有一个明显喜欢你的姑娘，你在和她交流时是有多么轻松和潇洒，你会更加自然、自如、自在、有魅力，不会时刻想着如何吹牛逼、impress她，你会敢于拿她开玩笑。**当你假设她喜欢你的时候，也应该这么做。**

相反，大部分男人假设美女不喜欢他，对喜欢的姑娘跪舔，买礼物，请吃饭，上刀山，下火海，**对她非常好，愿意为她做任何事，希望她会因此喜欢自己**，并希望她会主动表示出来。**但你的企图非常明显，又把姑娘捧得高高在上。**除非姑娘确实非常喜欢你，否则，好的姑娘会尽快礼貌地拒绝你，坏的姑娘会利用你，让你帮她做各种事，就是不让你上她的床。

甚至还有人会做表白这样愚蠢的事情，如果你在国内上过大学，不知道你还能不能记得动不动就有人在女生楼下摆花、蜡烛什么的大张旗鼓地表白，还记得他们的下场吗？别那么丢人好不好？你都把姑娘捧天上去了。

默认姑娘喜欢你的同时，**默认我说的每句话都很好。**如果你相信你说的话是好的，你潜意识会传达出同样的信息，姑娘会感觉出你的自信。不要畏畏缩缩，生怕哪句话没说好，敢于表达自己的观点。比如

当姑娘说她讨厌菠萝的时候，你要敢于说你很喜欢菠萝，你甚至可以说“你居然不喜欢菠萝，真是个变态”。

**为你常见的对话内容想出有趣的、高价值的应对方式。**比如我经常被问到我是哪里的人，如果我简单回答在哪里，就没什么意思，于是我会相应地想出一个有趣的故事。我会说：“中国东北，离朝鲜很近，我的省内有个城市正挨着朝鲜，经常有朝鲜人试图偷渡进来。我小学的时候有个同学认为自己很难看，他告诉我，他很难看，长大估计也找不到媳妇了，他长大后要买一个朝鲜媳妇。过了一阵子他又告诉我他改变主意了，他要买一个越南媳妇，因为更便宜。”有时候我甚至会开玩笑地问面前的姑娘她多少钱可以卖给我当媳妇。

**即使在手上一个姑娘都没有的时候，甚至即使你是处男，也要假设有很多姑娘都喜欢你，只不过你们还没有相遇**（其实是事实）。

Fake it till you make it. 加油！

敬请期待下一篇文章，**熬夜码字不易，别忘了通过点赞、分享、打赏等方法鼓励我更快地发表下一篇文章**。

**另外，还可以点击公众号文章底部的广告来支持我（每个成功的点击量可以帮我赚几毛钱）**。

**谢谢！**

---

剽悍生活UL（微信公众号)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造理想的生活（尤其是性生活）。还可以带你看看真实的国外，长长见识。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活泡妞讨论群，请注明加我的目的。

“谢谢支持！”

剽悍生活的微信赞赏码

# 有助于泡妞的心态之“我就好色，咋地？”

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/killer-instinct/

我还记得我谈第一个“女朋友”的时候，小学五年级，她在QQ上告诉我她喜欢我，我告诉她我也喜欢她。于是我们成为了“正式”男女朋友，我连她的手都不敢拉，冬天去电影院看电影，她说她冷，我知道她想要什么，正好也是我想要的，但是我就是不敢搂她，我问她需不需要我的外套……她失望地说不需要。我过生日，我们终于“应该”接吻了，我紧张得不行，连嘴我都没碰，只是轻轻地蹭了她脸一下，在蹭到之前，我的嘴里还发出了尴尬的吮吸声音……

再看现在，在夜场，我根据姑娘的肢体语言，有时在不到一分钟甚至更短的时间内就会在众目睽睽之下尝试接吻。

什么变了？变化最大的是**我消除了对好色的羞耻心**，羞耻心来源于我们从小所受的错误教育。人类作为动物的一种，在这个星球上必须要做的事情除了吃饭、睡觉，就是性交，而且不像大部分动物有特定的发情期，**人类始终处于发情期**。尽管每年会有很多人死去，但每年人类的数量都在快速地增长，显然我们很热衷于性交。

全球第一色情网站Pornhub在全球的网站排名里排第27位，仅次于NetFlix, (http://www.alexa.com/topsites)，（几个月前排名还在39位，一直在增长）。如果不是在很多国家被禁止，排名会更高。

有一个调查，问100个人他们是否手淫，其中70个人回答是，30个人说谎。

性是世界上最美好的事情之一，会给双方提供大量的价值，女人对性的需求绝不比男人小，但作为男人，我们必须作为主动引领的一方。

如果你认为好色（人类的天性）是错误的，婚前性行为是错误的，那你就继续充满罪恶感地撸管撸到你结婚吧。

关于完整全面的性观念，请在公众号回复“性观念”查看。

有时姑娘会通过肢体语言展示出很大的兴趣，比如摸头发，眼神，表情，甚至主动对你做肢体接触。如果你不及时下手，她会对你失望，觉得你没有勇气，不够男人。

所以，不敢对吸引你的美女“下手”完全没有道理。有了正确合理的性观念，再上一定的练习，下手时就不会感觉很尴尬。**在和姑娘接触的过程中，你们往往会有同样的感觉。如果你感觉尴尬、不应该动手动脚，姑娘也会有同样的感觉；相反，如果你觉得很正常、自然，是你们应该做的，姑娘往往也会有同样的感觉**。

下手要讲究分寸，这里进挪（physical escalation）的重要性就显现出来了，傻子都知道不要直接把手往姑娘胸上抓，得一步一步慢慢来，除了少数很酷的姑娘。我有遇到过一个瑞典姑娘，她不经意地把手碰到了我的胸部，我开玩笑地说你刚摸我胸了，现在轮到我了，没想到她居然同意了，于是我欣然伸出魔爪…… 不过这是极少的特例，而且还是经过允许的。

进挪意味着在你和姑娘的交流过程中适当对姑娘进行**合理的**肢体接触。大部分情况你要从头开始，不是从摸她的头开始，简单来说，刚开始可以在聊天的同时适当触摸她的手、胳膊，如果她可以接受，再摸她的腰，头发，之后可以尝试拥抱、接吻，否则就继续聊天，稍后继续尝试。

如果把人比作开关，男人更像只有开和关两个选项的开关，关的时候是0度，开的时候直接可以跳到100度。而女人更像是可以逐步调节温度的开关，从0度慢慢升到100度，中间有无数个微调的空间。

肢体接触是非常重要的，因为**女人往往口是心非，但身体往往是诚实的**。敢于做合理的身体接触也展示出了你的自信，让姑娘感觉到你觉得自己配得上她。记住，**下手时永远别争取姑娘的许可，先尝试，被拒绝也不要显得失望，继续聊天，过一会儿接着尝试。**

有时姑娘甚至会问“你是不是很想上我？”，如果你像大部分人一样虚伪，你会说“才不是呢。”我会说“嗯…让我考虑一下……我自己可以做饭，我家里也打扫得干干净净的，我后背痒的时候也有挠痒痒的棍子，我不想上你，要你干什么？”

姑娘还会问“你想要什么？”我会盯着她的眼睛问“你觉得我想要什么？”

理直气壮地告诉（不非得说出来，但要确保她知道）姑娘你真正想要的，永远不要为你的天性感到羞愧，至少你是诚实的。

# 有助泡妞的心态之“充足的心态”

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/abundance-mindset/

泡妞时最重要的心态是充足的心态（abundance mindset）（之前我在《**充足vs.稀缺**》这篇文章里有提到过）。

这个世界上美女实在太多了，世界上不但现存的美女很多，每天还有大量美女被生产出来。20年后，40多岁的你还可以泡20岁的妞，如果你保持身体健康的话。

如果你没有一个充足的心态，你会忍受你面前女人对你的无理取闹，而且还会失去她对你的尊重。**不要患得患失，得到一个女人需要敢于失去她。你越害怕失去她，越容易失去她。**相信资源是很充足的是很重要和健康的想法。

泡妞水平高不代表你可以搞定任何一个妞，没有人可以做到。泡妞水平高代表着你可以很快地对面前的妞对你的感兴趣程度作出判断，好决定值不值得在她身上花时间，把有限的宝贵时间花在值得的妞身上。

我和一个姑娘约会3次了，还没有上床，我会怎么办？我会主动结束约会，让她知道如果她还不和我上床，她就再也见不到我了。因为我有一条规则：3次约会还没有上床，再见，因为她在玩我。你如果敢说，你就得到了控制力和尊重。（我泡的基本都是洋妞，相对更开放，在国内你可以考虑把数字增加到5）

你不敢说，因为你怕失去她，怕暂时找不到别人。我敢说，因为我相信我马上就能再找到一个，而且**我不害怕独处**，我不需要醒来之后身

边有个姑娘来证明我是个男人。你不敢和她针锋相对，怕失去她，陪她逛街，为她上山下海，忍受她的bullshit，讨她的欢心，只会让她失去对你的尊重。

大部分男人需要一个女人来感觉完整，有自信的男人不需要一个女人来感觉完整。你需要做到可以自己去酒吧，独自坐在那里，也不会觉得自己是个loser，你需要做到可以be comfortable in your own skin。

拥有充足的心态，需要在她表现不好的时候提醒她，不及时改就甩掉她，比如：

1. 如果她在我问她3个问题后，还是简短地不温不火地简短回答，不为我们的对话做贡献，我会停止对话，表现出很无聊的样子，看看周围的其他人，给她社交压力，让她说话。如果还是不行，我会离开。
2. 约会时如果她不断地用手机，我会要求她把注意力放我身上，尊重我的时间，要玩手机回家玩去。如果还是不听，我会离开。
3. 在我和她聊了一段时间之后，我会试图隔离她，比如邀请她到附近的座位坐下来聊天，如果在几次尝试后她还坚持不愿意跟我走，我会礼貌地退出和她的对话。
4. 如果她不愿意给我她的电话号码，而是说叫我给她我的号码，我会告诉她她没有必要出于礼貌地给我电话号码，好打发我走，如果她并不想见到我，完全没有问题。**我清楚地知道并不是每个人都喜欢我，而我只想要喜欢我的人。强扭的瓜不甜。**
5. 在我和一个姑娘约会了3次后，她还不愿意上床，我会主动失去联系，让她知道她如果再不投降，就再也见不到我了。

当你不在乎你和姑娘的关系会如何发展的时候，她反而会更被你吸引。**人们更想要他们得不到的**，**在一段关系中最不在乎的一方最有掌**

**控力、主动权**。

有了充足的心态，你自然不那么在乎结果（Outcome independent），不会患得患失，因为资源有的是。

不在乎结果不意味着没有目标，意味着你做了某件事，没有成功，你可以接受失败。你接受拒绝和失败，因为它们是通往成功的必经之路。

大部分人常见的对不理想的结果的反应为：

1.僵在那里，不知道怎么办才好：你搭讪了一个姑娘，姑娘貌似对你不感兴趣，你的大脑不知道接着说什么才好，在几秒尴尬的停顿之后，你又问了她一个无聊的问题或讨论自己，希望你的下一句话会让她感兴趣。

2.生气：在姑娘拒绝了你或者尤其是姑娘选择了别人之后，你很生气，你take it personal.

3.很沮丧、落魄：被姑娘拒绝后，你失魂落魄，觉得你是世界上最可怜的人，问苍天为什么那么不公平，难道她看不到我的真心吗？也许我就不是泡妞的料，我放弃了，我自杀算了。

其实与其说不在乎结果，不如说是不太在乎结果，实际上每个人多多少少都会在乎一点。即使是坐拥10个美女轮换阵容的情圣也不希望他出门搭讪20个美女，每个美女都拒绝他。

但拥有一个充足的心态，我可以搭讪20个美女，被拒绝20次，我的自信不会被影响，我还是那个狂妄自大的小伙儿。你如果没有充足的心态，你被拒绝一次，就倍受打击，好像全世界的女人都拒绝了你一样。

每个人都会被拒绝，被拒绝并不证明是我不好。

Stephen Curry可能偶尔手感不好，一场比赛一个三分也投不进，但他下场比赛还会接着投，也许下次他可以一口气投中10个三分。因为他有足够的自信，相信自己的能力。投篮和泡妞一样，it’s a numbers game. 不要让任何一个姑娘摧毁你的自信。

我们来打个比方，周日下午，你开车带着朋友去一个沙滩，你发现前方修路，于是你决定绕行，路上风景还不错，不过你发现你其实无法绕行到你们要去的沙滩。你决定继续开车，因为你知道附近很可能有其他很不错的沙滩，结果最终你果然发现了一个你从来不知道的沙滩，风景非常好。你很高兴你并没有在发现去不了你想去的沙滩之后而放弃或坚持只去那个沙滩。

这就是不在乎结果的心态，你没法得到你最开始想要的东西，但是你不放弃，寻找其他类似的东西，最终你会找到一个。

除了提升自身整体素质和把妹水平外，最有效地让你不怕失去姑娘的方法就是集中注意力在你的兴趣和人生目标上。这样即使失去了姑娘，你也会拥有更多的时间花在你感兴趣的事或人生目标上。

让自己忙起来，别围着她转，实在不忙也得装作很忙，别随叫随到。

像马云这种造型的人也有很多人觉得他很有魅力，因为他集中注意力在他远大的人生目标上。有没有听过“认真工作的男人很有魅力”的说法？因为他们没有把女人放在第一位，**女人也许会说她希望你把她放在第一位，但当你真正把她放在第一位的时候，她对你的兴趣会大打折扣**。

**连夜码字不易，如果本文对你有帮助，想免费表示支持，不妨多花几秒钟的时间，在公众号文章底部的广告上点一下，我就能有大概一块钱的收入。**

**当然也欢迎你分享本文，更欢迎你打赏，谢谢支持。**

**你的支持可以鼓励我创作出更多有价值的文章供你阅读。**

---

剽悍生活UL（微信公众号)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造理想的生活（尤其是性生活）。还可以带你看看真实的国外，长长见识。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活泡妞讨论群，请注明加我的目的。

“谢谢支持！”

剽悍生活的微信赞赏码

# 如何在泰国把二手摩托车转到自己名下

> 原文：
> https://piaohanshenghuo.com/how_to_change_the_ownership_of_a_that_vehicle/

长期住在泰国，买个（二手）摩托车非常有必要，否则要一直交租车的钱。

机动车过户需要去陆地交通局办手续，还算方便，只需要跑两次，而且第二次很快就可以结束。以清迈为例，清迈有两个交通局，需要去东南方的那个，在谷歌地图上搜“Land Transport Department”。

---

所需的材料：

- 二手摩托车
- 护照
- 护照首页、签证页的签名复印件
- 居住证明（Residence certificate）或者工作证明（work permit）
- Green book（证明车归你所有，上边应该是卖家的名字，由卖家提供）
- 卖家签名的申请表（表在交通局）
- 卖家签名的卖家身份证（如果卖家是泰国人）或者卖家签名的护照（如果卖家是外国人）

卖家不需要出面，只要能提供所需材料就可以。

---

程序：

去交通局办公室的information信息台上交材料，工作人员会在检查好你的材料后叫你去隔壁给摩托做一个检查，检查好后如果你的摩托还没有保险，需要买个保险，很便宜，大概300泰铢。

再进移民局办公室，去information信息台拿一个排队号，去相应的柜台上交所有资料，并交大概200泰铢，工作人员会给你一个纸条，并让你第二天下午来取新的green book，每年需要交大概100泰铢的税，如果你的卖家还欠税没交的话，你需要补足。

第二天取好green book就大功告成了，你终于合法地拥有了你的二手摩托车。

---

如何获得居住证明（residence certificate）：

去当地移民局，我在清迈办的，我们就为清迈为例，移民局在清迈的东南方，一个商场（Promenada shopping mall）里，相关的部门在二楼。

所需材料：

- 2张两寸照片。
- 一个租房合同的复印件或者你所住的旅馆的地址证明（proof of address）。
- 护照原件及首页和签证页的复印件。

- 一个有房主签名或盖章的TM30表格的复印件（你租的房子或住的旅馆可以提供）。

**必须得上午去办，上午工作时间8:30-11:00，最好早一点去，省着还得第二天再跑一趟。一般周一最忙，尽量避免周一。**

提交好材料后，他们会告诉你来取居住证明的时间，一般需要一两周的时间，我的是在8天后的下午3点。

# 为何、如何取得泰国银行账户（最划算的泰铢换汇方式）

> 原文：
> https://piaohanshenghuo.com/how_to_open_a_thai_bank_account/

在泰国的ATM上用非泰国的卡取款不但汇率不好，还会被ATM收取额外的至少150泰铢的费用，而且你的银行还可能会收取你跨国取款的手续费，非常不划算。我第一次用我澳大利亚的NAB卡在泰国的ATM上取2万泰铢，不但汇率不好，还被ATM收取了200泰铢（40人民币）的手续费，又被NAB收取了30.39澳元！！！

申请一个泰国的银行账号，再利用TransferWise以更划算的汇率转账到泰国银行账号，再免费在ATM上提现，可以最大程度地减少换汇的损失。

大部分银行需要你有工作许可“work permit”才可以开户，但是Bangkok Bank（曼谷银行）用旅游签证就可以开户，理论上只有护照就可以，你还需要一个泰国手机号（手机银行、短信银行），有可能要residence certificate（居住证明，去移民局免费开），不同的分行、不同的工作人员的要求都有可能不太一样，要求满足不了可以换个分行试试。

我去的第一家就要去我去移民局开个居住证明，我又试了第二家，没有要求我去移民局开居住证明，我开户的时候带了我的护照和泰国驾

照，总之你能带的材料越全越好，穿着整洁有礼貌也能增加开户成功的概率。

工作人员会给你一个存折，银行卡，并为你开通手机银行，指导你下载、注册银行APP，你可以在上边转账、查询余额等。

我的曼谷银行卡不但可以在所有的曼谷银行ATM上免手续费取款，一个月还有5次免费在所有其他ATM免手续费取款的机会，而且每次余额有变动我都会收到短信通知，很方便。

# 来清迈两个半月的花销、总结以及签证的选择

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/cost_of_living_in_chiang_mai_and_visa_options/

我的泰国单次旅游签证快到期了，必须回国办理新的签证，我在清迈的生活不得不暂时告一段落，就此总结一下。

我在清迈生活的两个月零十天大概花了72300泰铢，减去23000泰铢的二手摩托车钱，再减去4400泰铢的住房押金，再减去3300泰铢的手机SIM卡无限数据流量包年（一年3600，一个月前办的），等于46000泰铢，9200人民币。包含了我在清迈所需的所有费用，食住行，没买过任何一件衣服。

其中还包含以后基本不需要再花的费用，比如考驾照、没驾照骑摩托被罚款、租了一个月摩托车、性病检查（没查出毛病）、新枕头、毛巾、拖布等居家用品。再加上我最近买了电饭锅，经常自己做点儿五谷杂粮，花在饮食上的费用会更少。如果我减少按摩的次数，费用也可以更低。

推倒了19个姑娘（2个泰国，其他全部来自欧美），大部分是晚上出门打猎推倒的，基本不需要花钱，除了我骑摩托用的油钱。如果是白天约会，请姑娘喝一杯25泰铢（5块钱人民币）的smoothie，成本极低。最便宜的杜蕾斯避孕套要180泰铢12个。

我舒适的清迈生活的实际费用大概一个月要4000人民币出头，和我的预期相符。具体生活费用请看《我为什么对目前在清迈的生活很满意》。

很气人的是作为中国公民，不像大部分外国人可以就近去邻国比如老挝、柬埔寨的泰国领事馆再办一个旅游签证，中国公民必须得回中国办，往返机票就得一两千人民币，麻烦又贵。我不但得回国办，还不能去最近的昆明泰国领事馆，因为我户籍是辽宁，归北京的泰国领事馆管辖。**所以如果你打算自己去办泰国的签证，一定得先确认好你所对应的泰国领事馆。**

★如果你办的是单次旅游签，大概250人民币左右，可以在淘宝上办（这家就不错），会方便很多，快递就可以，不会被国内的区域限制。

缺点很明显，每三个月必须得回国一次（2个月+1个月延期（去移民局交1900泰铢））。

★如果是半年多次旅游签（METV，1200人民币，**必须本人办**，单次入境最多60天），可以每2个月或3个月（去移民局延期一个月）去边界“离开泰国”一下，再回来（aka.border run），在半年期限快到期的时候再做最后一次border run，这样你可以在泰国再待两个月，快到期的时候去移民局再花1900泰铢延期一个月。

所以理论上你可以通过半年多次旅游签最多在泰国待将近9个月的时间。这是最便宜的选择，也是我这次要办的签证，缺点是要至少跑到边境两回，不过我不在意，自己骑摩托，完全就当旅行了。

★也可以选择一年期的教育签证，价格从4千到1万人民币不等，可以学习泰语、英语、自我防卫等，学习泰拳会更贵。需要泰国学校方面准备资料（大概一个月），邮寄给你（几天），你亲自去泰国领事馆递交资料，再等个一个多月。前前后后大概得3个月的时间，你的教育签证才能下来。

优点就是你可以在泰国待整整一年，缺点是等待时间长，还得费时间上课，有的学校要求上课，或者他们不要求你必须上课，但比如你学习泰语，移民局可能会抽查你的泰语水平，如果你明显不行，他们可以遣返你。

之后我会具体写一篇关于泰国签证的攻略。

---

剽悍生活UL(微信公众号)分享关于**两性关系、自我提升、数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活泡妞讨论群，请注明加我的目的。

微信搜一搜
剽悍生活UL

“谢谢支持！”
剽悍生活的微信赞赏码

# 如何获得泰国驾照

> 原文:
> https://piaohanshenghuo.com/how_to_get_a_thai_driving_license/

我在泰国最喜欢的事情之一就是骑摩托在大街小巷自由穿行，游览各种风景，方便又便宜，还方便带姑娘回家。

如果你打算在泰国待较长的时间，花时间取得一个泰国驾照是很有必要的，比如清迈偶尔有交通警察设置关卡查驾照，如果没有的话会被罚500泰铢（3个小时的泰式按摩）。而且整个东南亚（ASEAN: 缅甸、老挝、柬埔寨、越南、马来西亚、印尼、新加坡，菲律宾、文莱）都通用，去邻国也不用担心了。泰国驾照很好考，只不过需要反复在不同的政府部门跑几次。

接下来我们看看获取泰国驾照所需的材料和具体的步骤:

1. Residence Certificate（居住证明）

2. 护照（原件+护照首页、签证页复印件）

3. Medical certificate（医学证明）

4. 本国驾照（可有可无）：如果有本国护照的话，必须去中国大使馆把驾照翻译成泰文或英文，也挺麻烦的，不过可以免除在教室坐6个小时的痛苦，只需要坐1个小时。

5. 钱：我只交了150泰铢。

---

如何获得居住证明（residence certificate）：

去当地移民局，我在清迈办的，我们就为清迈为例，移民局在清迈的东南方，一个商场（Promenada shopping mall）里，相关的部门在二楼。

所需材料：

- 2张两寸照片。
- 护照原件及首页和签证页的复印件。
- 一个租房合同的复印件或者你所住的旅馆的地址证明（proof of address）。（你租的房子或住的旅馆可以提供）。
- 一个有房主签名或盖章的TM30表格的复印件（你租的房子或住的旅馆可以提供）。

**必须得上午去办，上午工作时间8:30-11:00，最好早一点去，省着还得第二天再跑一趟。一般周一最忙，尽量避免周一。**

提交好材料后，他们会告诉你来取材料的时间，一般需要一两周的时间，我的是在8天后的下午3点。

---

如果取得医学证明（medical certificate）：

非常简单，随便去一家医院，告诉他们你要开一个medical certificate，一般要100到300泰铢，我去的医院是Ratchavej Hospital，离immigration office（移民局）不远，交了100泰铢。

很简单，量身高、体重、血压、心跳，问问你抽烟喝酒不。当时医院应该比较忙，花了我将近一个小时，如果医院不忙的话，10分钟足够了。

---

材料准备齐了就可以申请驾照了，请在周一到周五早上8:50前在交通局（谷歌地图搜索Chiang Mai Provincial Land Transport Office，靠近机场）报道，最好可以提前一点儿，至少八点半就到，去二楼的Information柜台填写资料。

工作人员会叫你去28号窗口提交资料，你的资料和护照会被扣留，你会得到一个座位卡，按号入座。带好你的充电宝，因为你要在无聊教室里坐6个小时（上午下午各3小时），别耍小聪明，在课程快结束时再回来，因为老师不一定什么时候会发签到表，你没签到就完了。

卡上说是9点开始，实际9点半才开始。可以先出门吃个饭。建议带个外套和长裤(驾驶测试要求必须穿长裤)，教室内空调吹时间长了很冷。

12pm-1pm 是午休时间，然后还要在教室待到4pm 。

第二天10am到4号房在电脑上考试，考试顺序为第一天报名的顺序，所以第一天去早一点还是有好处的。如果你第一天也像我一天拿到了100多号，10点半之后到就足够了。一共50道题，要至少答对45道才能通过考试。

可以至少在考试之前一个小时在这个网站上练习考题，一共大概90道，基本涵盖所有考题，网址： http://thaidriving.info/

**注意**，因为你是中国的护照，考官会默认给你中文的考试题。但是中文考题有很多错误，翻译得驴唇不对马嘴，**向考官要英文的试题**，英文试题和上述网址上的英文试题是一致的，考试前看一遍就可以通过。

如果考试没过，需要下午1点补考。还没通过的话，就得等第二天了。

考试通过之后自己去楼下进行实际的驾驶测试，这里要注意的是”**一定要穿长裤**“，否则不让考。考试非常简单，一分钟就能通过。通过后去2楼的information柜台拿一个排队的号码，在大厅等待自己的号码。交150泰铢，排队拍照。大概一个小时左右就可以拿到驾照了。

再也不用担心被交警罚款了。

# 推倒姑娘的关键——物流（logistics）

> 原文：
> https://piaohanshenghuo.com/the_key_of_pulling_logistics/

今天我来谈一谈泡学中极其重要的、也许是最重要的课题——logistics（物流），我们先看看logistics的定义：logistics is the management of the flow of things between the point of origin and the point of consumption in order to meet requirements of customers or corporations. 所以物流在泡学中代表着**把姑娘从起始地点（你们见面的地点）带到终点（床上）的方便程度。我们要努力做到把泡妞过程中的障碍（cockblock）降到最低，把姑娘和我们上床的方便度提到最高，控制你和姑娘交流的环境至关重要。**

**如果你能把姑娘单独带回家，你已经成功了一大半。**

打比方的话，你吸引美女的水平(game)好比车的好坏，logistics好比路况。再好的车在坑坑洼洼的路面上也跑不起来，相反，一般的车在完美的路面上可以跑得飞快。

是你和美女单独在你的房间交流更有戏还是你和美女及她的一群朋友在嘈杂的夜店交流更有戏？答案非常明显。

创造一对一的无干扰环境很重要，不过基本上你在夜场遇到的每一位美女都是和朋友一起来的，他们极有可能成为你带姑娘回家的障碍（cockblock），**对她的朋友表示友好十分重要**。表示友好的同时别忘了主次， 把对话的重点放在目标身上，如果他们这组人大于等于3人，其他的人会自动和彼此对话，给你们创造了一个暂时的一对一对话的机会。如果这组只有2人，这时wingman就显得至关重要，

wingman（僚机）尽力保持和另一个人的对话，给你和目标创造一对一的机会。

在你建立了足够的吸引和舒适感之后要及时**把目标姑娘和她的朋友隔离**（isolate）开，借口可以是你口渴了，要喝口水，带她去买杯酒，抽根烟，如果夜场很热，还可以用出去透气为借口，还可以用夜场很吵为借口，把她带出去说话，还可以用饿了要吃东西为借口等等等等，发挥你的想象力。

**你住处的位置很重要，最好是距离夜场/约会地点步行10分钟之内的位置**。如果你住在一个小时以外的地方，很少有姑娘会愿意和你回家，你需要对姑娘有极大的吸引和舒适度才有可能把她带回家。如果你住在夜场的附近，走路只需要两分钟，你可以简单地说“这里的酒太贵了，我家就在附近，两分钟就到，我们去喝两杯再回来，10分钟、20分钟足够了。”姑娘很有可能同意。如果你有个游戏机，还可以用一起玩游戏为借口带姑娘回家。

如果你的住处很远，别忘了问她住在哪里，去她家也许是更好的选择。有一次我在清迈的一个酒吧Sangdee搭讪了一个德国妞+法国妞的组合，我的目标德国妞就住在步行一分钟之外的地点，我在法国妞忙着和别人说话的时候让德国妞带我参观她的阳台，德国妞同意了，and the rest is history.

**出门之前想好所有带姑娘回家会遇到的障碍并想好解决方案**。

拿我举例：我住的地方离夜场大概5公里远，需要骑摩托带姑娘回家，并非理想，但我会尽力减小姑娘的顾虑。

我在《你没法带刚认识的姑娘回家的原因也许是这个》中提到过对姑娘缺乏安全感的解决方案。我会提供提供自己的护照、驾照照片，告

诉姑娘我的住处入口有监控摄像，很安全，我们还可以在夜场的摄像头面前留影。

很多姑娘不相信我没喝酒，我还可以发誓我完全清醒，张嘴让她闻，看看有没有酒气。让她看我完好无损的摩托车，完全没有出过事故。

问姑娘喜欢什么水果，我的住处有各种水果，告诉她我有她喜欢的水果，并用手机上的照片证明。同理，问她喜欢什么酒，并告诉她你有她喜欢的酒（如果你准备充分的话），问她喜欢什么音乐。邀请姑娘来我的阳台，我有她喜欢的水果、酒、好音乐（她喜欢的音乐类型）、好伴侣（指我自己），我的阳台只有5分钟的车程（时间尽量往少了说，实际10分钟，但玩命开是有可能在5分钟内达到的，所以不算撒谎（我反对撒谎，支持诚实地把姑娘推倒））。

我住的附近还有个地方可以看萤火虫，我还会把看萤火虫当做一个卖点。你可以尽量利用你住处周边有趣的地方做诱饵。

事先侦查好家附近的深夜饭馆，如果姑娘饿的话（可以问她饿了吗），可以以吃饭为借口带她走。

也可以先不提要去你家，你可以说去一个很酷的地方，比这里更有趣，酒水更好更便宜，音乐更好，就在附近，姑娘问是哪里的话，你可以说她肯定不认识，就5分钟的路程，我们走吧。

**邀约最好在对话进行得热火朝天，气氛很好的时候进行。**

如果姑娘不愿意，直接问她有什么顾虑。她多半会说，她要和朋友在一起。我会问她上次见到她朋友是什么时候，她会给我一个时间，我会开玩笑地说我们已经20多年（她的年纪）没见面了，我们有更多的旧要叙。我还会说我们可以去半个小时或更短就回来，我发誓任何时

间你想要回来，我二话不说就把你送回来。总之我会努力把去我家这件事弄得尽量简单、轻松。

如果还是不同意，可以根据情况，如果感觉有戏，可以选择继续聊天，一会儿接着邀请。如果感觉没戏，可以要她的联系方式，撤离现场，搭讪其他姑娘。

Day 2（第二次见面）或者网上约会，要确保约会地点离你家很近，甚至可以尝试直接约到你家。

比如上周四，我约了一个德国妞一起喝smoothie（我家附近），我骑摩托去她的宾馆接她，在去喝smoothie的路上正好路过我买瓶装饮用水的超市，而且我正好水也不多了，我问她介不介意我们先去超市买点儿水，我家里没水了，smoothie店就在我家附近，她说不介意，于是我顺理成章地把她带回了家，结果我们根本就没去喝smoothie，我直接给她推到了。

家里需要提前准备的东西：

最重要的一点：**保持房间整洁**。

酒：带姑娘回家的一大理由，同时降低姑娘的防御，给姑娘喝醉，被占便宜的借口。

毛巾：洗澡、月经必备。

避孕套：安全性交必备。

音乐：制造轻松、浪漫的氛围。

电脑或电视屏幕：以防需要先看看短暂的娱乐节目（提前准备好有趣的视频）。

香烟、打火机：以防姑娘烟瘾突发，你没有的话，你们就得出去买，出去后就不一定能回来了。

食物：以防姑娘过于饥饿，和香烟同理。

简单总结一下如何带姑娘回家：

1. 建立一定的吸引和舒适感。
2. 给她一个合理的理由和你回家并应对她拒绝的理由。
3. 别住太远。

基本就是这样，还有疑问可以留言，我好补充。

敬请期待下一篇文章，**熬夜码字不易，别忘了通过点赞、分享、打赏等方法鼓励我更快地发表下一篇文章**。

**另外，还可以点击公众号文章底部的广告来支持我（每个成功的点击量可以帮我赚几毛钱）**。

**谢谢！**

---

剽悍生活UL（微信公众号)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造理想的生活（尤其是性生活）。还可以带你看

看真实的国外，长长见识。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活泡妞讨论群，请注明加我的目的。

“谢谢支持！”

剽悍生活的微信赞赏码

# 给泡妞新手的12条建议

> 原文：
> https://piaohanshenghuo.com/12_advices_for_newbies_in_pickup/

**1.要有合理的预期，接受你刚开始会很笨的事实：**搞砸每一个对话很正常，丢人很正常，你很可能会花大量时间和精力，得不到任何实质的结果（get laid）。但一定要坚持住，不气馁。

还记得我当年刚开始在墨尔本搭讪美女的时候，**我搭讪了上千个姑娘，要到了上百个电话号码，结果没有一个姑娘愿意再和我见面**。我就这样坚持不懈了3个多月，我不但好好地活着，还终于碰到了一个喜欢我的墨尔本当地的姑娘，我们5分钟之内就接吻了，她半小时内被我带回家了。

又比如上周我天天晚上出门打猎，前四天一个姑娘也没带回家，但我相信自己，坚持打猎，结果周五周六周日连续三天分别推倒了一个意大利妞，两个美国妞，而且她们都在我们刚见面的半小时内就同意和我回家了。

在你出门搭讪的时候，一切姑娘都是随机出现的，你的成功率随着你的硬件（外在仪表）和软件（内在综合素质、泡妞水平）的提高而提高。有时没有结果只是因为你运气不佳，没碰到对的人。

**2.设定更现实的小目标**：如果你还没办法搭讪姑娘，紧张得要命，你可以把目标调小到今天我要朝3个美女微笑并说hi，然后马上离开。下一步你可以简单地问个路，然后离开。下一步，你可以在问路之后试图打开其他话题。下一步，你可以尝试直接告诉她你觉得她很漂亮。下一步……

设定渐进的小目标，让你更容易发现自己的进步，不轻易灰心气馁。

3.搭讪也可以热身：你出门搭讪的时候，第一次搭讪往往是你最紧张的时候，你完全可以先搭讪你完全不感兴趣的人，男女都无所谓，这样有助于进入搭讪状态。如果你一天也没和人说话，你也可以在出门搭讪的路上给好朋友打个电话，把话匣子打开。

4.**你说的内容远没有你说的方式（语音、语调、语气、肢体语言）重要，不存在可以把姑娘双腿打开的咒语**：你可以背诵全世界的把妹台词（pick up lines），并同时保持和背诵之前同样的泡妞水平。Pick up lines可以帮你在实在不知道说什么的时候救你一命，但帮不了你把姑娘推倒。任何告诉你有“秘诀”的人，都是在骗你，或者他们本身就傻。唯一的秘诀就是：**学习正确的方法，并不断地实践**。和任何其他技术一样，泡妞也需要练习，你现在最应该做的就是现在就开始行动，不是不停地在网上读文章，也不是花大量时间在约会软件上撩骚，而是真正地**和现实世界中的姑娘接触**。

5.尽量提高你的外表：外表虽然不是最重要的，但绝对是非常必要的，而且是**很容易迅速改善**的。买套帅气的衣服，弄个帅气的头型（或者像我一样寸头配个帽子），尽量别带眼镜（戴隐形眼镜），除非你带眼镜更好看，总之找到适合自己的造型。保持良好的个人卫生，坚持健康饮食、锻炼身体。至少要保持你的外表优于平均水平。

6.不知道刚开始应该和姑娘说什么？怎么说？刚开始你可能很难根据实时的周围环境想出完美的切入话题，其实完美地展开对话并不是特别重要，只是给了你一个和姑娘开始对话的机会，接下来你还需要说成百上千句话。如果你丢出一个老掉牙的、姑娘也许已经听过很多次的pick up line，你反而更容易失败。

为什么不能**真诚**地告诉她“我刚刚看到你，觉得你很漂亮/可爱，我不得不过来认识你一下。”？你也可以根据她的穿着给她一个赞美，甚至都可以告诉她你很紧张。任何一个心地善良的姑娘看到你这么诚恳，即使不喜欢你，也很可能会礼貌地感谢你的赞美并告诉你她不感兴趣。任何可能对你有兴趣的姑娘都不会因为这句话而拒绝你。

真诚地说出你的想法，但没有必要直接到告诉她你想上她，因为大部分姑娘还没有酷到那种地步，如果她有那么“酷”的话，也很有可能是人妖或变性人。你说的内容并不是很重要，关键你要说得理直气壮，而不是扭扭捏捏、畏畏缩缩，真诚地表示你对她的兴趣有助于你说得更理直气壮。

如果她没有明显地拒绝你，你要赶紧引导话题，别冷场，先避免像面试一样地问问题，最好先抛出一个冷读（cold reading），说出你对她的判断，比如我最喜欢通过她的口音和长相猜她是哪里的人，因为你

的猜测完全是和她有关的，会获得她的注意力，她基本上肯定是会回复你的，而且万一你猜对了，她又会很佩服你。尽量多鼓励她说话，透露更多信息，她透露的信息越多，你可以联想到的话题越多。**充分利用你对她的好奇心问问题，试图把对话保持得越久越好**，因为刚开始你很可能很紧张，随时有想离开对话的冲动。你要强迫自己适应这种紧张。说话的同时别忘了适当的肢体接触。

7.集中注意力阅读姑娘的**肢体语言**：还记得David X最重要的把妹准则吗？**Who cares what they say?** 姑娘们经常口是心非、甚至说谎，而且还很善变，但她们的身体往往是很诚实的。

她是全神贯注于你们的对话，还是东张西望？她的肢体语言是放松、开放的还是紧张、关闭的？她有没有不断撩自己的头发？她看你的眼神是什么样的？她说不要的同时有没有强硬地把你推开？你完全可以谈论天气等无关紧要的事情，但同时你把手放在她身体的不同部位上，看她有什么反应，会说明很多问题。

8.**别对你已经搞砸的关系过分自责，把精力放在新的目标上**：这个世界上美女实在太多了，她并不特殊，尤其是在她已经没戏了的情况下。世界上不但现存的美女很多，每天还有大量美女被生产出来，20年后，40多岁的你还可以泡20岁的妞，所以保持身体健康很重要。相信资源是很充足的是很重要和健康的想法，详情请看文章《**充足vs.稀缺**》。

9.**别在意别人怎么想**。说起来容易做起来难。拿我举例子，我搭讪了成千上万的姑娘，有过无数次尴尬的情况，但我还活得好好的，从来没挨揍、被警察抓起来。而且我已经很难回想起来那些尴尬的情况了，更何况其他当时在场的我根本就不认识的人。回想一下你自己从小到大做过的很尴尬的事，你还能想起来几件？这些事对你的负面影响大吗？

10. 找个比你强或和你同等水平的wingman和你一起出门泡妞：wingman可以让你看起来更酷（而不是一个人傻站着），可以帮你应对多人的组合（尤其是很常见的两人组合），还可以帮你加油打气，找出你自己看不到的不足之处。

11. 把你泡妞的进展记录下来：可以用录音笔或者手机的录音功能把整个对话录下来，之后总结分析问题所在，想办法改进出现问题的地方，非常有助于你的进步。

你可以记录任何你觉得有用的数据，比如上图为自从我来清迈之后晚上出门打猎的数据，可以看出来，我出门13次，当晚带回来了7个姑娘，还有两个姑娘是当晚没带回来，第二天才推倒的，我可以通过很直观的数据来观察我是否有进步，而且做到心里有数。

现在我清楚地知道，如果我晚上出门打猎两次，至少会推倒一个姑娘。你觉得我在知道了这个信息后，还会对眼前的美女跪舔吗？我同时知道我每次出门打猎要花大概1到3小时的时间，这段时间大部分是

很愉快的、很锻炼人的，你觉得我在知道了这个信息后，还会牺牲大把宝贵的时间在网上和一大群饥渴的男人争抢那几个本来就不一定有戏的被捧得高高在上的美女吗?

12. Have fun! It’s called the “**game**”, not the “work”, so be playful, have fun with it. 别那么严肃，放松，多开玩笑。不仅仅是上床，泡妞的过程也是充满有乐趣的。姑娘又不会打你，即使打也打不过你，你怕什么?

多亏你制造一个机会，姑娘才能和你共度一段非常愉快、美好又难忘的时光。

加油！

# 为什么20多岁的你应该花很多精力在泡妞上

> 原文：
> https://piaohanshenghuo.com/why_you_should_spend_time_picking_up_girls_in_your_20s/

有人说：“但是，我只想一心一意地和一个姑娘在一起……”

如果你不练习泡妞，最常见的情况是，你只通过你的社交圈子认识姑娘，如果你不是很外向又有较高的标准的话，你可能要几个月甚至一两年才能遇到一个心仪的姑娘，她反过来喜欢你的概率是多少？她是你唯一追求的目标，而且还是你“好不容易”才有幸碰到的机会，那你和她交流时的举止会不会很潇洒自如，不在意得失？答案明显是否定的，你的姿态很容易是给她跪舔，把她捧得高高在上，put her on a pedestal. 请问这样能追到她吗？十有八九追不到，结果你又回家撸管去了。即使你追到了，你有足够的经验把她留下吗？你跪舔的姿态，时间长了她不会腻吗？

如果你不练习泡妞，大部分姑娘的经验都比你丰富。比你年纪大的姑娘自然不用说了，和你同岁的漂亮姑娘，她们生理、心理上比你更早熟，经常有人想追求她们，她们自然经验更丰富。即使是比你年轻的姑娘，也很有可能比你经验丰富。和比你更有经验的对手对弈，你的胜算有多大？

如果你不练习泡妞，你怎么担当起男人在两性关系中的领袖地位？你都不知道下一步应该做什么。你要等姑娘主动把你推倒吗？时间宝贵，别等了，我曾经等了7年。

一个知道自己可以轻松推倒姑娘的男人，是不会被女人牵着鼻子走的，不会卑躬屈膝，他的女人知道他可以轻松找到别的女人，通过性来控制他是完全不可取的，她会给你更多的尊重。

是“我有很多选择，但是我选择你，并且给你我的承诺。”听起来好？还是“我实在没得选了，不选你，我都不知道上哪找像你这么优秀的女人了。”听起来好？如果你最后想和一位高质量的、性感的、有无数选择的女人在一起，**你和她都知道你可以轻松找到其他女人是很重要的。**

有人说：“我要集中注意力赚钱，有钱了女人自然就来了。”

有钱了，女人确实来了，但她们是因为喜欢你本人吗？而且钱作为一个数字说没就没，但谁也拿不走你优秀的品质，谁也拿不走你的肌肉，谁也拿不走你的言谈举止，谁也拿不走你强大的内心。

根据马斯洛的需求理论，生理需求是最基本也是最重要的需求，如果得不到满足，很难达到自我实现(self actualization（“正事”）)的需求层次。**作为一个健康的20多岁的小伙子，你显然有强烈的性需求，如果这个需求得不到满足，你很难集中精力高效地完成很多“正事”。**

阴道只有在你得不到的时候显得非常重要、价值非常高，一个可以轻松搞定女人的男人，可以更好地专注在赚钱、健身或任何其他目标上。扪心自问一下，你每天会有多少次想到性？尤其是在性欲得不到满足的情况下。

另外，当你在事业上很成功后，你很难会有足够的时间用在女人身上，这就是为什么很多有钱人会找高级妓女，不一定是他们搞不定女

人，是需要花费的时间精力不划算。

**人要活在当下**，如果你小时候不玩玩具，留到现在再玩你也不爱玩了。**同样在20多岁性欲最旺盛的时候不多做爱，等你老了，屌都硬不起来的时候后悔都来不及。**我最后悔的事情应该就是大学期间没花时间泡妞，而是浪费了大量时间看片、撸管。

练习泡妞是一件很磨炼你性格的事情，越早开始，对你日后的人生轨迹影响越大。

有人说“我想结婚，过安稳的生活。”

大部分人想过“安稳的”生活最大原因就是懒惰，他们不愿意付出足够的努力过上“更理想的、不现实”的生活，或者他们根本就不相信自己也可以做到。

你知道很多男人为什么决定要结婚吗?

1.来自家长和亲戚朋友的压力及社会对你的期望，大家认为你到了结婚的年龄，再不结婚就不正常了。

2.好不容易找到了一个喜欢自己的姑娘，把这个放弃了，上哪里找下一个呢? 找对象太累了，我可不想再折腾了。

3.有人甚至以为这是他可以和女人上床的唯一途径（除嫖娼外）。

结婚最大的（在我看来唯一的）优点就是给孩子提供一个良好稳定的家庭环境。如果你还不打算要孩子，为什么要把自己锁死了?

那些和丑姑娘或者长相一般的姑娘结婚的男人真的是因为那个姑娘是他精挑细选下来的最喜欢的姑娘吗？还是因为他太懒、认为自己没得选？

很多年轻时结婚的男人，等到了三四十岁，功成名就，变得很优秀又有魅力，老婆变得人老珠黄。良心好的男人会在坚守承诺的同时痛苦地克制着对外边诱惑的冲动，反思自己为什么要早早地结婚。良心不好的男人就直接出轨或离婚。

**如果你没有经历过足够多的女人，你敢确定你面前的女人是最理想的吗？**如果你能做到每周出门几次，就带回家一个美女（经过足够的练习，完全可以做到）。你肯定会更加慎重地筛选。

你的基因已经决定了你本能地想要更多漂亮姑娘，为什么要和大自然作斗争呢？忽略学校、媒体、大众告诉你的信息，**做你真正认为对的事情，只要你不伤害到他人。**我们从小接触的很多信息都是垃圾，社会提倡大家要注重内在美，外在美不重要，同时每天都有大量的化妆品、衣服箱包被女人本能地买下。因为真理是：**女人靠外表吸引男人，男人想要更多美女（在不考虑其他成本的前提下）。性是世界运转的原动力。**

我还从来没听别人说过“我很后悔，希望我年轻时少做些爱。”这样的话。

暂时就写到这，欢迎留言分享你的想法。

# 你没法带刚认识的姑娘回家的原因也许是这个

> 原文：
> https://piaohanshenghuo.com/this_might_be_why_you_cannot_take_girls_home/

三个字：**安全感**。

想当年我在悉尼体验不同的YHA（一个连锁青年旅社），我转移到了一家Central YHA, 当晚我想去屋顶的泳池看看，在去泳池的路上遇到了一个涂着口红的台湾姑娘，我一看她长得还不错，于是我开始搭讪，大概在半小时到一小时内吻了她。但是我觉得青旅内没有什么隐蔽的地方，到处都是人，不好下手，于是我邀请她去附近的公园转转，她不愿意去，于是我们交换了Facebook方便联系，当晚什么都没发生。

第二天晚上我们在青旅内再次相遇，我邀请她去公园，她还是不愿意去。我能感觉她可能害怕危险，于是我半开玩笑地告诉她**我把我的护照照片发给她，她把照片发给她的朋友，并告诉她朋友她和我一起出门了，如果任何糟糕的事情发生在她身上，打电话报警，让警察抓我**。没想到我刚说完这句话，她马上就爽快地答应了。接下来的事情自然水到渠成，我们在公园里亲热得热火朝天，但公园并不够隐蔽，于是我带她到悉尼大学，我们终于找到了一个隐蔽的角落……

再举一个例子，昨晚我搭讪了一个过生日的美国姑娘，刚开始我以为她身边只有一个朋友，后来发现至少有5个朋友，不过她明显很醉又很喜欢我，我们在5分钟之内就接吻了。此时正是酒吧关门的时间，

所有想继续party的人都会去一个叫做Spicy的夜店，按理说她肯定是会和朋友们一起继续去夜店庆祝生日的。但我建议她去我家，我帮她“庆祝”，她说不知道她的朋友愿不愿意，于是我又主动提出了把我的护照照片发给她朋友，如果发生了任何坏事，报警抓我，成功说服了她的朋友们。

不幸的是她到我家后在我的卫生间吐了两次……自己带回家的姑娘，含着泪也得挺着。

通过这两个故事我想说明一点：一个姑娘刚认识你的时候很可能很缺乏安全感，你比她强壮很多，如果她和你单独在一起，你如果想伤害她是很容易的事情。所以如果你感觉一个你刚认识的姑娘已经很喜欢你，但就是不愿意和你回家，很可能是因为她害怕危险，还不够信任你。所以这时你一方面要**建立安全感、舒适度和信任**，另一方面可以尝试简单粗暴地**提供你的个人证件**，还可以半开玩笑地说**如果不放心的话，可以带上防狼喷雾（pepper spray）和电击枪（taser）**。

**成功地把姑娘带到一个私密的两人空间，会极大地提高你们上床的几率**。

加油！

---

剽悍生活UL(微信公众号)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造更理想的生活（尤其是性生活）。

官网：www.piaohanshenghuo.com

**可以在官网的搜索框里直接搜索你感兴趣的内容。**

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活泡妞讨论群，请注明加我的目的。

**长按下图扫码关注公众号**

# 要比的话，和自己比吧

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/compare_to_yourself/

上周五Anthony Bourdain在法国一家宾馆里自杀，让我很是意外。我知道他有吸毒史，尤其是海洛因，但他成功地战胜了海洛因。他有着几乎所有人都羡慕的工作，我还记得我在看他的纪录片”No Reservation”和”Parts Unknown”时有多羡慕他，他把大部分人最大的两个爱好“旅行和吃饭”变成了赚钱的工具，他周游世界，品尝当地的美食，制作纪录片。他去最高档的餐厅，也去民间的街边摊，世界各地都有朋友带他吃喝玩乐，他还还拥有几家成功的餐厅，我还以为他很快乐，大家都以为他很快乐，谁也没有想到他会自杀。

就像那句话说的一样：“家家有本难念的经”。那些我们很羡慕的人也有很多他们自己的烦恼，他们很可能没有你想得那么幸福。

如今社交媒体无处不在，**基本每个人都挑自己生活中最精彩的片段拿出来分享，你基本从来看不到他们背后的不快乐，你把自己的整个起起伏伏的生活和别人生活的高潮对比，岂不是很傻？**更何况我们压根就不应该和别人比，每个人的家庭环境、成长轨迹、基因都不一样，没有可比性。

如果要比，就和过去的自己比，这是唯一合理的对比。**你比昨天有进步吗？有离你的目标更近一步吗？**你可以拿你的偶像做榜样，**但你要做最好的自己**，而不是成为别人。

无论你是谁，都会有人不喜欢你。不要试图取悦每一个人，做你自己。别人对你的想法无所谓。

**如果你允许任何人对你的消极评价影响到你的情绪，改变你对自己看法，你就给了他们控制你的权利，成了他人的奴隶。**

当我搭讪的美女冷酷地拒绝、轻蔑地无视或苛刻地指责我时，我不会选择被影响情绪，因为我知道我是谁，我清楚我的目标。她的拒绝不会降低我丝毫的价值，也不会改变我的目标，我会马上寻找下一个美女。

我还记得我“最惨烈”的搭讪之一：有次我在凯恩斯的Giligan’s夜店，我搭讪了一个有两个姑娘的组合，我的目标姑娘完全没搭理我，假装我不存在，另外一个姑娘对我说“You have 2 seconds to fuck off.”（你有两秒钟的时间去滚。）我有点没敢相信我的耳朵，愣了一下，还没等我说话，这个bitch就用力地把我推走了。我记得当时我忍不住地笑了下，没想到还有这么bitchy的人。她们有让我很失落或觉得自己很失败吗？完全没有。问题出在她们身上，我控制不了她们的行为。

当年我在墨尔本在4个月内搭讪了上千个姑娘，拿到上百个电话号码，但没有一个人愿意见我，同时我有看到泡妞群里有个瑞典的新手每周都传来喜讯。**我不但没有气馁，反而被激励，变得更加自信。因为我没有选择直接和他对比，我接受自己很笨、他天生泡妞水平更高的事实。我和自己的过去做了对比，发现进步其实非常大**：

- 我过去即使是在国内也不敢自己晚上去夜场，而我在墨尔本经常自己出门去完全陌生的环境，用自己的第二语言和别人的第一语言竞争。
- 我过去很害怕搭讪陌生美女，而我在墨尔本一个月搭讪的美女比过去一辈子搭讪过的美女都多。
- 我过去很害怕做身体接触，而我在墨尔本有好几次在搭讪美女5分钟之内就成功接吻，有次甚至在一分钟内。

- 我过去在夜场总感觉非常不自在、焦虑，感觉所有的眼睛都在盯着我，而我在墨尔本时这种感觉缓解了很多，我更自在了。
- 我在墨尔本终于收集到了大洋洲的姑娘。

回想起这段历史，我虽然没有取得“骄人的战绩”，但我实际收获颇丰，为未来的泡妞之路打下了坚实的基础，我为自己勇敢的行动感到骄傲。

问你自己，什么会让你感到骄傲?

**今天的你，会让明天的你感到骄傲吗?**

# Tinder怎么用？Tinder网上约会攻略

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/tinder_guide/

我在《提升把妹水平最需要做的一件事情》这篇文章中并没有推荐online game（网上约会），因为效率远没有晚上出门打猎高，但晚上出门打猎只能在晚上进行，我们不一定都有时间，而且比如昨晚清迈下雨，也不方便我出门打猎。而online game可以在任何时间地点进行，这是online game最大的优势，而且又多了一个接触美女的窗口，有多余时间的可以尝试。今天我就来介绍一下Tinder这款约会软件，其中的很多心得也适用于其他约会软件。

(昨晚我在TInder认识的美国ginger姑娘给我发来booty call, 我欣然应约。)

Tinder是国际最流行的约会APP，国内的抄袭版叫“探探”，如果你还不知道Tinder是怎么用的，我就简单说一下，你把自己的照片和资料写好后系统会把附近的姑娘一个一个推送给你，你向左滑表示你不喜欢、不感性趣，向右滑代表喜欢、感性趣。如果你喜欢的人也喜欢你，APP就会告诉你，It’s a Match！你就可以开始对话了。

**BTW, 国内的网络普遍是无法使用Tinder的（部分人反映可以直接正常使用），需要用V.P.N才能上Tinder（这有详情）**，如果你生活在北上广深等大城市，会在上边看到很多洋妞。

像我之前在《如何免费、高效、不无聊地自学英语》这篇文章里说的一样，**V.P.N是你在国内可以对自己做的最划算的投资之一**，国内的网

不是真正的互联网，只有有了V.P.N之后才能称作真正的互联网。

回到正题，在Tinder上每天姑娘可以免费向右滑大概100次，小伙儿大概50次，每天还有一个免费的Superlike表示你特别喜欢某人。如果你生活在一个国外的大城市，可以花钱买个TinderPlus，可以有无限向右滑的权限，还可以提前认识你即将到达的城市的姑娘们。

---

Photos（照片）：

**照片是最重要的**，有好的高价值的照片比你说得天花乱坠有用一百倍。

你首先展示给姑娘的是你的第一张照片和名字，很多人只看第一张照片来决定喜不喜欢，所以**第一张照片显得极其重要**。第一张照片需要**完整清晰地显示出你的整个脸，包括你的双眼（别带墨镜），别用自拍**。避免合影，别人都不知道你是谁。我在Tinder上看到了无数弱智姑娘把合影放在了第一张照片上，在智商方面我想左滑，但我往往还是耐心地看看她的别的照片，看她够不够性感再决定。

**避免自拍**，自拍显示出你没有朋友（除非是和动物的自拍），有一张和动物的合影是个不错的主意，可以显示出你有爱心。

**厕所镜子前的半裸自拍是非常低俗的，千万别用**，可以光膀子，但不要自拍，最好是自然的光膀子，比如在沙滩上的照片，户外运动的照片或者如下图。

照片要尽量“**不经意地**”展示高价值，别故意跑豪车边上拍照片，即使你是车主的话。最好是你**“不小心”被别人抓拍到的生活瞬间**。避免try

hard.

有一张和漂亮姑娘的合影是不错的主意，代表你有市场。

Tinder可以连接Instagram, 如果你能展示更多的高价值的话就连接。

如果你有很多照片，难以抉择的话，可以去www.photofeeler.com实验自己照片的吸引力程度。

---

Bio（自我介绍）：

避免长篇大论，要短小精干，给姑娘留下想象的空间，最好可以幽默。避免写你特别讨厌什么，有可能因此失去一些姑娘（除非你写”Don’t be fat in real life.”这样可以过滤掉胖子）。你真的很在意和姑娘有很多共同点吗？我本身很讨厌抽烟，但我会拒绝喜欢抽烟的性感姑娘吗？显然不会！

---

Tinder Algorithm （算法）：

**千万别一直向右滑**，我过去为了节省时间，连看都不看就滑，后来才知道，Tinder的算法会惩罚这种行为，如果你大量右滑，Tinder会把你的排名放在最后，导致大部分姑娘都不会看到你的Tinder资料，反而浪费时间。

Tinder是连接Facebook的，你如果在Facebook上和美女有共同喜欢的东西会帮助你们更早地在Tinder上看到对方的资料，所以你可以尝试在Facebook上喜欢一些美女会喜欢的东西，比如：MAC Cosmetics, Michael Kors, Victoria’s Secret, Marc Jacobs等等。

**一天多用几回**，会提高你的出镜率，从而得到更多matches.

---

Text game:

开场白：

如果姑娘明显很漂亮，别刚开始就赞美她，因为其他的小伙儿都会那么做，她早就听腻了。

开场白要简短，别发一大段话。No cheesy/fancy pickup lines. 提一个简单的问题，让她好接话。可以简单普通到”How’s your day going?”，如果她真的对你感兴趣（通过**你的照片**），肯定会回复你。

在matches不多的情况下，可以根据她的个人资料写有针对性的开场白，提高回复率。Matches多的话复制粘贴同样的开场白就可以，影响不大。

补充一下，**Tinder已经在2020年末添加了视频聊天的功能**，需要双方都同意后才可以视频，**一定要充分利用这个功能，可以帮你从姑娘几十上百的匹配中脱颖而出！**

Superlike超级喜欢：

每天会有一个免费的Superlike，你超级喜欢某人不代表某人会喜欢你，反而让你显得更needy，不过superlike可以让姑娘很快就看到你的资料，否则你的资料很可能在很靠后的位置，姑娘很可能会先喜欢别人。所以superlike还是有用的，我用superlike配对成功后喜欢说“Ignore the superlike, I’m not that needy.”。

对话：

**如果姑娘慢吞吞地回复你，你也慢吞吞地回复她**，别每次都秒回，很闲也要假装很忙。而且要避免明显比姑娘发更多的字。

别发一些sexual的东西，网上creeps很多，你容易把她吓跑，见面后再be sexual也来得及。

别乱开玩笑，打字不像说话，没有语气和音调，更容易误解。

邀约：

**尽快把姑娘约出来，如果约不出来，要电话号码，打电话聊，聊好了再约**。

但是别刚开始（前一两句）就约，争取在10句话内约出来。别来来回回聊好几十、上百句话，你不是她的笔友。先交换几句small talk, 然后再邀约，这里有一句我会用的经典邀约语句免费送给你 “Hey look, I’ll cut the BS, I think you’re really cute. Do you wanna hang out and grab some drinks/smoothies/coffee/ice cream?”

---

心态：

记住，出现”It’s a Match”代表姑娘已经“喜欢”你了，或者你至少应该**默认姑娘已经喜欢你了**，别试图让姑娘喜欢你。

要有一个充足的心态(abundance mentality详情请看《充足vs.稀缺》），姑娘有无限多，而且很多姑娘在约会软件上只是想证明自己

有魅力、有市场，享受一帮饥渴男的跪舔。她们并不想真正见任何人。

所以无论什么时候她停止回复你信息了，别不停地给她发信息，move on！去找别的姑娘。但是为了以防万一，你可以在多天之后尝试再发一条消息，我喜欢发一句“I feel like we're growing apart.” 发完后就把她忘了，别再发任何消息，直到她回复。

要有现实的预期，如果你在像澳大利亚这样发达的西方国家，亚洲男性面孔在两性市场上是不受欢迎的，尤其在你是土生土长(fresh off the boat)的亚洲人的情况下，你的性市场价值是非常低的。你可能会用了很久都没有match, 或者好不容易有一个match也约不出来，这都很正常，别灰心。

用了一段时间后发现在时间投资和收益上不划算大可不用，还是出门打猎效率更高，而且更锻炼人，你在网上约了见面也同样要落实到面对面的约会。所以**你最重要的任务是把面对面的约会水平提高了**，如果你有多余的时间，再花在online game上。

最后，我再推荐一下我最近付费使用了的一款靠谱的约会软件——Seeking Arrangement（这有我写的具体的文章），这个“约会软件”是世界上最大的用来找Sugar Daddy/Baby的（有钱人找年轻貌美的姑娘），通常需要金钱支持（包养），但也不一定，也有可能就是美女想找个事业有成的“成功人士”。

你可以在上边找到全世界的美女，只要你有钱，你都可以花钱让她们打个飞机过来。但是这个约会软件的会费非常高，一个月要90美金！不充值是没法读美女发来的消息的，也没法发消息。你可以免费注册

个账号上去看一眼你的城市内有没有很多用户再考虑要不要充值。上边的个人资料需要填写“净资产”（10万美元起）和“年收入”（“低于10万美元”起，其次是”10万美元”，”20万美元”....），明显并不适合所有人。

但上边的姑娘真的平均更漂亮，而且男女比例基本是1：1，而且姑娘的态度明显比那些免费的约会软件要好，有很多美女都很认真地写很长段的自我介绍（很罕见，我基本看不到在其他约会软件上有这种情况）。有一定事业的男士非常值得尝试，这有Seeking Arrangement的注册地址，不妨免费注册一下，看看你所在的城市的资源如何，很好的话再考虑付费，买一个月就够了。

本攻略暂时写到这里，有问题请留言，我再补充。

敬请期待下一篇文章，**熬夜码字不易，如果本文对你有帮助，想免费表示支持，不妨多花几秒钟的时间，在公众号文章底部的广告上点一下，我就能有大概一块钱的收入。**

**当然也欢迎你分享本文，更欢迎你打赏，谢谢支持。**

**你的支持可以鼓励我创作出更多有价值的文章供你阅读。**

---

剽悍生活UL(微信公众号)分享关于**两性关系、自我提升、数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活泡妞讨论群，请注明加我的目的。

微信搜一搜
剽悍生活UL

“谢谢支持！”
剽悍生活的微信赞赏码

# 没汽车，如何花2000刀在2个月内深度游玩澳洲东海岸

> 原文：
> https://piaohanshenghuo.com/how_to_travel_the_east_coast_of_australia_cheaply/

澳大利亚作为一个非常昂贵的国家，像我这种特别小气的穷人是不太情愿过多旅行的，同样的钱花在东南亚、南美、东欧会划算很多。但好不容易来澳大利亚一趟，不看一看怎能甘心？于是我用了不到两个月的时间，花了大概2000刀，几乎游遍了从悉尼到凯恩斯的所有主要景点，下面就帮大家介绍一下我的做法和路线。

交通：我选择Grey Hound的HOP ON HOP OFF服务，从悉尼到凯恩斯全程可以在任何地点下车，玩够了再上车，官方价格目前445刀，有效期90天，通过YHA等第三方订购还有可能有优惠。网址：

https://www.greyhound.com.au/coach-travel/travel-passes/travel-passes-details?travel-pass=sydney-cairns-hop-on-hop-off

也有墨尔本到凯恩斯的服务，官方价格549刀：

https://www.greyhound.com.au/coach-travel/travel-passes/travel-passes-details?travel-pass=melbourne-cairns-hop-on-hop-off

另外，**我多花了50刀买了一个自行车位，带着我的自行车一起旅行**，带自行车在目的地周边探索非常实用，省时又省钱。

住宿：我选择YHA的EPACK, 目前最划算的选择为20天，每天23刀，有效期3个月，可以在同一家YHA连续待3天。YHA是连锁青旅，质量有保证，最起码卫生很过关，大部分目的地3天的时间足够玩遍大部分景点了。而且花23刀可以住价格较高的高档的青旅，比如Sydney Harbour YHA正常价格最低要41刀一天。网址：

https://www.yha.com.au/membership/epacks/

食物：请参考《澳大利亚低成本高性价比健康食品大全》，随身携带特价水果、坚果，燕麦，购买特价蔬菜，清蒸是最简单、健康的食用方式。

订tour用bookme.com.au, 上边的价格比在旅行社订便宜。本文主推免费景点。

---

Newcastle：

免费景点推荐：Newcastle Musuem, Nobbys Lighthouse, Bogey Hole, Anna Bay的沙丘，沿海边骑行。

Nobbys Lighthouse

视频：https://v.qq.com/x/page/r1342qf2odx.html

推荐去Anna Bay的沙丘（澳大利亚东海岸最大的沙丘）滑沙，20刀，包含往返交通及滑沙板外加一瓶矿泉水，滑到你玩腻为止。沙丘大得像沙漠一样，一望无际，而且就在海边。

我搭青旅认识的朋友的车去的，不过你完全可以自己乘公交去，很方便。

建议停留时间：2-3天。

---

Port Macquarie：

我之前换宿的时候去过两次，所以我没有再去，不过很值得去看看。

免费景点推荐：

从下图左上角开始沿着海边一直走到右下角，再去Koala Hospital。你会看到很长的一排充满涂鸦的岩石，有很多沙滩。

海边的岩石涂鸦。

你还有可能看到红色的海水（水里有大量红色的海藻）。

Koala Hospital里有很多受伤的考拉，可以免费参观，下午3点还有志愿者免费介绍考拉。

建议停留时间：1-2天。

---

Coffs Harbour：

免费景点推荐：Muttonbird Island Nature Reserve, Coffs Harbour Southern Break Wall, Botanic Garden, 沿海边骑行。

Coffs Harbour Southern Break Wall, 这里有大量巨大的水泥墩子，场面十分壮观。

Botanic Garden

沿河边骑行可以看到诡异的Snorkel Forest，树根从地下伸出来。

买一包不到一刀的白面包，可以勾引上百只海鸥。

另外可以去Big Banana Fun Park，并非免费，不过你可以免费看到Coffs Harbour的地标——大香蕉。

建议停留时间：2-3天。

Yamba：

Yamba并非很有名，但一度被评为澳大利亚最美小镇，绝对值得一去。

免费景点推荐：Hickey Island, Yamba Lighthouse, Yamba Point, 沿河边和海边骑行。

在河边看大量鹈鹕争抢渔民扔给它们的鱼的边角料。

Yamba东北角的堤坝。

Yamba的云。

强烈推荐Yamba YHA的**Shane’s Tour**，Shane会开着面包车带一群人去Yamba的各个景点，并充满激情地介绍，整个导游持续一整个下午，至少4个小时，一共才15刀，是我花在导游身上的最划算的15刀。Shane是一个极其有个性、有趣的人，整个旅程充满了惊喜和笑声。具体的惊喜不方便透露，因为”What happens on Shane’s Tour, stays on Shane’s Tour.”

另外推荐花几刀带着你的自行车乘船去Yamba北边的Iluka转一转，可以在森林中骑行。

可以杀死整棵大树的植物——Strangler Fig。

建议停留时间：2-3天。

---

Byron Bay:

必游之地，澳大利亚东海岸最著名旅游目的地之一，风景非常好，澳洲大陆的最东端。

免费景点推荐：Main Beach, Cape Byron Lighthouse, Tallow Creek, Broken Head. 从Main Beach一路骑到Broken Head。

在Lighthouse看日出。

Main Beach的日落时分，经常有人演奏乐器，玩火，一群人跟着翩翩起舞，氛围非常好。

通往Lighthouse一路的风景都不错。

Tallow Creek是一个充满了茶树油的湖，在湖里泡一泡对皮肤、毛发都有好处，还有可能碰到大螃蟹。

夜生活请参考《Byron Bay拜伦湾夜生活攻略》

建议停留时间：3-5天。

---

Gold Coast:

高度商业化的旅游城市，自然风景欠佳。

免费景点推荐：

Snapper Rocks, Point Dander, Burleigh Head National Park, Coombabah National Park.

在Coombabah National Park可以看到成百上千只袋鼠。

Gold Coast有超长的海岸线，可以沿海从Surfers Paradise一路骑到Coolangatta QLD和NSW的边界。

建议在Coolangatta(aka. Cooly)待1天，在Surfers Paradise待1-2天。

---

Brisbane：

澳大利亚第三大城市，Queensland的经济文化中心，博物馆、美术馆很值得一去。

免费景点推荐：Botanic Garden Mt Coottha, Brisbane Lookout Mt Coottha, Queensland Musuem, Gallery Of Modern Art, South Bank, Roma Street Parkland, 沿着Brisbane River骑行，有很好的自行车道。

Brisbane有两个植物园，山上的那个比市中心的好很多。

South Bank的地标。

Queensland Museum里边有各种动物、矿石标本，甚至有像屌一样的石头，大部分展馆都是免费的。

在Gallery Of Modern Art可以免费看各种艺术品，很值得一去。

市中心的Roma Street Parkland非常值得一去，环境极佳，满地都是Eastern water dragon。

骑车到Mt Coottcha后可以远眺整个城市，骑车下山非常爽。

建议停留时间：3-5天。

---

Noosa:

必游之地，自然环境极佳。

免费景点推荐：Noosa National Park（Fairy Pools, Hell’s Gates, Devil’s Kitchen）, Laguana Lookout, Noosa Spit Recreation Reserve(Noosa River Mouth, Dog Beach), Tewantin Forest Reserve Lookout, Lake MacDonald, Eumundi Markets.

Noosa River日落时分。

沿海边从市中心一直走到Devil’s Kitchen，一路的风景都非常好。

Fairy Pools, 海边的岩石天然形成的一个小池塘，里边有很多珊瑚和几百条小鱼，水质极佳，可以进去游泳。

在Tewantin Forest Reserve Lookout看日落。

Lake MacDonald, 旁边还有植物园。

星期天去Noosa Farmers Market可以买到便宜的新鲜水果，我花10刀买了4公斤草莓。

在Google Map中输入“-26.396724, 153.048617”，下午去这个河边的点，有大量的鸭子、鸽子、彩虹鹦鹉。

Eumundi Markets, 澳大利亚最大最好的手工、艺术品市场，现场还有乐队，值得一去。我碰到了一个我特别喜欢的叫“Band of Frequencies”乐队，现场演奏视频：https://v.qq.com/x/page/z0693a59pjb.html

建议停留时间：3-5天。

---

Rainbow Beach：

名子不错，但没有什么特殊的景色，地方很小，有个沙丘（Carlo Sand Blow），但和Newcastle附近Anna Bay的沙丘没法比，不非得来。

在Carlo Sand Blow可以看到长长的海岸线，和一些想飞的人。

建议停留时间：0-1天。

---

Hervey Bay:

必游之地，Hervey Bay以观看鲸鱼闻名，每年7月到11月会有很多鲸鱼从南极一路沿着澳大利亚东海岸游到大堡礁。

免费景点推荐：Urangan Pier, Hervey Bay YHA, WetSide Waterpark, Apex Park, Botanic Garden, 沿着海边从最东端的YHA一直往西骑。

强烈推荐住在Hervey Bay YHA, 既是青旅又是宿营地，有大量动物，各种家禽，连孔雀都有。

推荐Wet Side Waterpark，完全免费。

The Fraser Coast Discovery Sphere门前巨大的鲸鱼雕像。

Apex Park附近可以看到满天的果蝠。

Urangan Pier的日落。

沿海自行车道边的一棵树。

另外如果资金充足，一定要去Fraser Island（东海岸两大必游景点之一），大概200多刀，我没去，很后悔。

建议停留3-4天。

---

Anges Water（1770）:

向北走最后一个可以冲浪的地方，再往北海浪就被大堡礁挡住了，这里是比较有名的学冲浪地点，价格相对较低，一节课20刀，不想冲浪没有必要来，很小的地方，没什么特殊的景色。

---

Rockhampton(aka. Rocky):

以牛产业闻名，市内有几个牛雕像，有免费的牛仔表演可以看，还有我在澳大利亚遇到的唯一一个免费的动物园！

免费景点推荐：Botanic Garden, Zoo, Great Western Hotel, 沿河边骑行。

一定要去动物园，可以看到传说中的大蓝鸟(Cassowary)。

更重要的是能看到可爱的金刚鹦鹉（macaw）。

把你的手指伸到笼子边，它们会争相过来舔你的手指，还会吃醋。视频：https://v.qq.com/x/page/b0693dwmbsl.html

河边的日落。

晚上去Great Western Hotel可以免费看牛仔表演。

建议停留时间：2天。

---

Airlie Beach:

必游景点之一，Whitsunday Island（澳大利亚东海岸最著名两大景点之一）的入口。

景点推荐：Whitehaven Beach (Whitsunday Island), Airlie Beach Lagoon, 海边骑行（Airlie Beach的海水颜色很美）。

海水的颜色是这样的。

一只秃头的风头鹦鹉(cockatoo)被欺负。

Whitsunday sailing trip: 我选的是最便宜的是2天1夜的款，大概200刀，在Bookme上订，网址：

https://www.bookme.com.au/things-to-do/whitsundays-airlie-beach-townsville/activity/whitsundays-sailing-2-day-1-night-tour-all-inclusive-freight-train/2794

很推荐Freight Trian这艘船，船长很酷、很幽默。

其实也有一种免费的方式，在青旅的公告栏上偶尔会有打工换玩的广告，我当时当了2天苦力，要换一个价值“500刀”的2天2夜的航行，可是出海日期被推迟，我选择了换200刀走人，他口口声声说价值500刀，但只愿意给我200刀，没办法。

Whitsunday Island的确很美，沙滩是白色的，98%的二氧化硅。常年位居澳大利亚十大沙滩之首。

海边有很多当年杀死Steve Irwin的Sting Ray, 它们其实很温顺，你如果不撩闲的话是很安全的。

假装什么也没穿的姑娘们。

我当着船上几十人的面把裤衩脱了，拍照留念。

Airlie Beach的夕阳。

建议停留时间：3-4天。

---

Townsville:

必游目的地之一，也许是我最喜欢的城市，有山有河有海有岛有美女，什么都有。植物园就有3个，免费泳池有2个。有山的同时大部分地势是平坦的，很容易骑车。

免费景点推荐：Magnetic Island, The Strand，Botanic Gardens, Castle Hill, Rockpoll, Kissing Point, Riverway Arts Centre, 沿着河和海骑行。

基本在市内任何点都可以看到醒目的Castle Hill.

同样在Castle Hill上远眺，整个城市一览无余。当天有雾，能见度并不是特别好。

沿河骑行碰到的巨型大树。

一共3个植物园，可以看到各种植物。

可以捡到一些奇怪的果实。

在海边的免费游泳池Rockpool.

建议停留时间：3-5天。

---

Magnetic Island:

从Townsville乘船20分钟就可以到Magnetic Island, 大部分人和风景都在东部，岛上有很多可以免费浮潜的好地方，记得在Townsville的超市里买好了浮潜用的泳镜，比岛上便宜很多。

免费景点推荐：Rock Wallabies, Sphinx Lookout, Horseshoe Bay, Magnetic Island National Park, 浮潜点(Alma Bay, Arthur Bay, Florence Bay, Gowrie Bay, Rock Wallabies).

长在水里的一颗小树。

岛上有很多这样的湾，很美很安静，还可以浮潜。

Rock wallabies比一般的袋鼠小很多，顾名思义，它们生活在岩石附近，可以喂它们胡萝卜。

岛上动物很多，比如这对理直气壮地跑到我们的餐桌上搜刮食物的负鼠(possum)母子。

建议停留时间：2-3天。

---

Mission Beach:

以大蓝鸟cassowary闻名，可惜我并没有在野外碰到。整体来说这里比较让我失望，我骑遍了整个海岸线，除了很长的没有海浪的沙滩，没有发现什么值得一看的地方，可以不用去。

---

Cairns:

著名旅游城市，大堡礁的入口，也是我整个旅程的终点。

免费景点推荐：Lagoon, Botanic Garden, Esplanade, Crystal Cascade.

Esplanade全长3公里，可步行或骑行，风景不错，各种公共设施一应俱全。

免费的游泳池Lagoon, 白天最热闹的地方，很多人在泳池周围晒太阳。

Cairns的植物园应该是我在澳大利亚去过的所有植物园中我最喜欢的，各种热带植物应有尽有。

Cairns周边有不少瀑布，不过骑车有点儿远，可以在青旅内找有车的人一同前往，Crystal Cascade就很不错。

另外推荐去Cairns Wake Park玩wake boarding, 最低只要27刀，可以玩2小时。不用怕没有经验，刚开始可以跪着滑，谁都可以。

订票地址： https://www.bookme.com.au/things-to-do/cairns-port-douglas/activity/wakeboarding-2-hours-on-the-water-cairns/614

有很多潜水公司都招打杂人员，你可以在船上把脏活累活都干了以换取免费潜水的机会。

夜生活攻略请参考《Cairns凯恩斯夜生活终极攻略》。

P.S.: 目前距离我周游澳大利亚东海岸已经有将近2年了，难免有一些遗漏的地方，我还遗失了一些照片，敬请谅解。

本攻到此为止，能看到这里也不容易，辛苦你了。

敬请期待下一篇文章，**熬夜码字不易，别忘了通过点赞、分享、打赏等方法鼓励我更快地发表下一篇文章**。

**另外，还可以点击公众号文章底部的广告来支持我（每个成功的点击量可以帮我赚几毛钱）。**

**谢谢！**

---

剽悍生活UL（微信公众号)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造理想的生活（尤其是性生活）。还可以带你看看真实的国外，长长见识。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活泡妞讨论群，请注明加我的目的。

# 我为什么对目前在清迈的生活很满意

> 原文：
> https://piaohanshenghuo.com/why_am_i_happy_with_my_life_in_chiang_mai/

我目前在清迈（2018年），清迈是一个让人非常舒适的城市，既可以享受城市的繁华热闹，又可以享受乡村的悠闲宁静。清迈十分国际化，不但充满了各国的游客，还有很多来自世界各地的人选择在这里用电脑远程工作，清迈被称为digital nomad capital。

清迈在Nomad List上长期排名世界第一，是一个性价比极高的城市，基础设施健全，又非常安全。

我在澳大利亚打工攒下的钱让我在泰国成了“百万富翁”，但我还是过着俭朴但舒适的生活。

来说一下我每月开销的估算（以人民币为单位）：

房租：算上水电费大概每月1000块，干净、安静又舒适的房间，靠近清迈大学，地理位置佳。

食物：我基本只吃价格实惠、干净卫生又健康的食物，除了菜，我还会吃大量的水果和坚果，喝大量的纯净水。我对食物的要求相对较高，因为健康很重要，但平均每天的花销肯定不会超过50块，一个月的开销在1000到1500块之间。

这里有几张图片来说明这里食物的价格有多便宜：

我最喜欢的素食餐厅，7块钱可以自选3个菜。

价格实惠的“高档”西餐厅，第一个鸡排89泰铢，合人民币18块，第二个汉堡+薯条69泰铢，合人民币12块。

上图中菠萝2块钱一公斤，剥皮另收1块钱，右下角的百香果一大袋一共才20块钱，荔枝8块一公斤，芒果4块一公斤。

交通：租摩托的话，Honda Click 125i，一个月2500泰铢（500人民币），可以考虑花1到3万泰铢买个二手车。我的3万公里的2013年的Honda Click 125i花了我2万3泰铢。油钱每百公里大概10块钱。交通极其方便，骑摩托想去哪就去哪，5分钟之内就可以开始上山。

网络：选择AIS 6Mbps无限流量的套餐，一年要3550泰铢，合人民币710块，每月合60块。

按摩：我最喜欢的按摩店，每小时30块，我再给20泰铢（4块钱人民币）小费，合每小时34块，一周大概3次，合100块，一个月400块。

健身房：免费，我去清迈大学里的Yellow-bar Street Workout，这里有各种单杆和一组双杠，因为我只用身体自重训练，所以这里足够我玩耍了。

另外推荐Chiang Mai Stadium，同样免费，这里的健身氛围极佳，高手如云，但离我家更远，所以平时不去。视频：https://v.qq.com/x/page/i1340dspdos.html

签证+机票：办一年的教育签证最划算，最低大概要4000人民币，把往返的机票算2000块，一年要6000块，一个月500块。

其他乱七八糟的花销：牙膏牙刷、手纸、避孕套、约会开销等等，一个月500到1000块。

总开销：一个月保守的花销大概为4000到5000块。再俭朴一点，3000块钱一个月是绝对可行的。在YouTube上搜“Thrifty Steve”，他极其俭朴，一个月居然可以只花2000块人民币，值得学习。

我用澳大利亚打工攒下的钱，完全可以在没有任何收入的情况下俭朴但舒适地过上至少5年，这让我有足够的时间在网上创业。

性生活：极其舒爽。在这个世界上平均来说亚洲姑娘是唯一一个更喜欢亚洲小伙儿的物种，泰国有很多亚洲姑娘，而且泰国小伙儿人数不足，因为很多都去当人妖或者变性了。女多男少，而且中国作为一个相对更富裕的国家，在泰国面前也能抬得起头，这让我作为一个中国小伙在两性市场上的地位得到了提高。而且我这英语一开口，泰国姑娘马上就被比下去了，处于极其被动的地位。

另外，来这的很多外国小伙儿都是奔着泰国妞来的”sex tourists”，他们有的更喜欢亚洲姑娘，有的觉得亚洲姑娘更容易搞定，所以对白人姑娘的需求就下降了，白人姑娘的身价也相对下降，而且很多在亚洲生活的白人姑娘也喜欢亚洲小伙儿，这一系列原因，让我在泰国如鱼得水。

夜生活很丰富，一周七天，每天都很热闹。上周我晚上出门打猎3次，每次都带回家了一个姑娘，她们分别来自爱尔兰、美国、德国。更重要的是，我在和一个特别性感的泰国模特的第二次约会时成功把她推倒。一周推倒了4个妞，外加一些电话号码，这对我的自信有了极大的帮助，更强的自信，意味着更强的泡妞能力，两者互利互助，形成upward spiral。相信用不了多久，我就可以成功组建我的harem，减少花在打猎上的时间，把更多精力投入在赚钱上。

网上约会也很不错，原来在澳大利亚，我用Tinder很难找到match，来这之后比澳大利亚强了几十倍。

暂时分享到这里，如果你觉得这样的生活也不错的话，就赶紧行动吧。

还有疑问可以留言，我好补充。

敬请期待下一篇文章，**熬夜码字不易，别忘了通过点赞、分享、打赏等方法鼓励我更快地发表下一篇文章**。

**另外，还可以点击公众号文章底部的广告来支持我（每个成功的点击量可以帮我赚几毛钱）**。

**谢谢！**

---

剽悍生活UL（微信公众号)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造理想的生活（尤其是性生活）。还可以带你看看真实的国外，长长见识。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活泡妞讨论群，请注明加我的目的。

微信搜一搜
剽悍生活UL

“谢谢支持！”
剽悍生活的微信赞赏码

# Byron Bay拜伦湾夜生活攻略

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/byron_bay_night_life/

我在Byron Bay大概生活了2个月，Byron Bay的夜生活总体来说比Carins差很多，不但人更少，关门的时间也更早，而且很多地方关门前1小时就不可以再进去了，周日夜店关门。但是整体来说也还是很不错的，而且有自己的特色。

最主要的夜场有4个，分别为Beach Hotel, Great Northern Hotel, Woody’s和Cheeky Monkeys

## 酒吧

### Beach Hotel（aka Beachy）

最热闹的酒吧，半室外场地，由于没有空调，有时会比较热，舞台上有巨大的风扇。周一至周日全天开放，9PM开始热闹，凌晨12点关门。周一必去的地方，Reggae Night，5刀或10刀门票，非常热闹，很大的场地上会挤满了人。

### Great Northern Hotel

很热闹的一个酒吧，经常有现场音乐，很多人会在门口跟着跳。外边看起来不大，里边别有洞天，经常有乐队演出。免费入场，半夜一两点关门（不固定）。

夜店：

## Woody’s

营业时间周一到周六9PM-1PM，12AM之后就不让进了，周日休息。

10 PM 之前入场免费。是我去过的最小的夜店之一，周末会挤得水泄不通。

周三买任何酒就可以抽奖赢冲浪板。

另外晚上会有免费班车到各个青旅接人，班车还会在大概半夜12点左右在Beach Hotel等人，跟着免费班车可以免费入场。免费班车是一个teal色（又蓝又绿的亮色）的VW的KOMBI小面包，后屁股写着“FOLLOWME TO WOODY’S”。还可以打电话叫车，电话号码请见下图。

## Cheeky Monekys

营业时间周一到周六9PM-2PM，1AM之后就不让进了，周日休息。10 PM 之前入场免费，或者在青旅搭乘免费的面包车也可以免费入场，还赠送一杯酒。

比起Woody‘s，我明显更喜欢Cheeky，地方宽敞多了，舞池设计得很有特点，活动更多，而且还晚一个小时关门。’

周一到周五具体活动请见：

> Home

需要注意的是周五有paint party，大家互相往身上抹颜料，最好不要穿好衣服，以免被误伤。

**其他夜场：**

**Railway Friendly Bar**

其实也经常是很热闹的，有好几个台球桌，3刀打一桌台球。不过party气息不浓，半夜12点关门，路过时可以去看一眼。

**Sticky Wicket**

一楼是sports bar, 二楼的夜店开的时间很不固定，人也不是很多。就在Great Northern Hotel对面，可以顺便去看看。

**La La Land**

地理位置稍微偏了一点，导致大部分时间人都不多，内部装修很不错，比其他的地方都要好，适合两人约会。

**Arts Factory Lodge**

我住的青旅，全Byron Bay hippies最多的地方，每周二晚8点开始有talent show才艺展示，会有很多现场的表演，演出结束后还会有很多人表演乐器，唱歌，大家围着跳舞，氛围非常好。画风是这样的（我在树上拍的）：

视频：https://v.qq.com/x/page/s07113g7h2d.html

**Main Beach**

别忽视了沙滩，晚上经常有很多玩火的hippies，还会有人演奏乐器或带音箱在海边开party。

视频：https://v.qq.com/x/page/x0711ynibgd.html

周末有silent disco，DJ在一个小面包车的车顶打碟，没有音响，需要租他们的耳机，耳机有三个频道，人们在沙滩上随着耳机里的节奏摇摆。

沙滩是个好地方，等夜店都关门了，还想party的人都会去海边。海边黑黑的，很容易带姑娘去隐蔽的地方。沙滩是我的风水宝地，我不但在此推到了一个日本妞，还带回家了一个苏格兰妞：）

本攻略暂时就写这么多，如果有其他疑问，欢迎留言，我可以日后继续补充。

# Cairns凯恩斯夜生活终极攻略

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/cairns_night_life/

Cairns的夜生活在全澳大利亚都是有名的。我在Cairns前前后后生活了大概一年的时间，本身就做夜生活的工作，不工作的晚上也经常出门泡妞，所以可以说是非常了解Cairns的夜生活。

为了节约你的阅读时间，如果你出门的目的和我一样只有泡妞，又想节约用钱，只需要去Woolshed，Giligan’s和P.J. O’Brien，另外周一要去Salt House，可以不需要考虑其他地方。前三个地方也是本文将重点讲的地方。

注意，澳大利亚几乎所有的夜场入场时都要查ID，所以出门别忘了带护照和安全套。

**夜店：**

主要的夜店就两家：Woolshed (又称Cotton Club)和Giligan’s (简称Gili’s)。名叫Empire (Heritage)的夜店已经关门，不知道会不会再开。

**Woolshed**

Woolshed是其中比较小的一家夜店，一共两层，二楼更大一点，大部分人也都在二楼。营业时间是每天9PM-3AM。

需要交5刀入场费，但如果你经常去，和保安处好关系，可以免费进，我就都是免费进。否则你还可以去靠近Esplanade的麦当劳附近卖didgeridoo的那家店附近，每天下午基本都会有个姑娘发纸手环，凭手环就可以当晚免费入场。或者如果你住在青旅，晚上会经常有人来发纸手环。入场时保安会在你手背上盖个章，这样你今晚就可以自由出入这家夜店了。

周一是Industry Night.从事服务业的，尤其是bartender们一般周一都放假。Woolshed明显比Gili人多，因为周一所有的人都会去Salt House，Salt House离Woolshed更近，所以人们自然就都来Woolshed了。

周二半夜12点有Male Wet T-shirt Competition，据说整个澳大利亚就这一家夜店有男生的比赛。

一等奖是价值200刀的一日游，二三等奖都是50刀现金，我很遗憾地和冠军擦肩而过，不过我已经赚了100刀了，我的亚洲面孔几乎第一次帮到了我。这里本来亚洲人就少，我从来没见过其他亚洲人上过台。所以如果你有勇气上台，你的亚洲脸本身就能加分。

比赛主要比谁更不要脸，一共分两轮，第一轮是淘汰赛，从所有的参赛者中选出三位观众呼声最高的进入第二轮决赛，决赛再通过观众的呼声和裁判的偏向选出冠亚季军。

周三半夜12点是姑娘的Wet T-shirt Competition，经常有光膀子的姑娘。

周四是Ladies Night，姑娘有免费的酒喝。

周五周六自然是最热闹的时候，即使没有任何节目都是人满为患。

周日也算是Ladies Night，姑娘有免费的酒喝。

周一到周日的具体主题请见官网。

**Giligan’s:**

Giligan’s是最大的夜店，同时又是青旅和旅馆。酒吧区域白天就一直开放，所以晚上没有正式开业时间，9,10点开始慢慢热闹，同样是每天凌晨3点关门。

周日到周三免费入场，周四5刀，周五周六10刀，大概9点还是10点之前去可以免费入场，不过你再出来再进去就得收费了。有特殊活动一般至少20刀入场费。同样交钱入场后保安会给你盖章，当晚可以自由出入。但一般2.30AM之后就不让再进了。周日到周四可以自己接水喝，不需要麻烦bartender，非常方便。

二楼是叫Attic的夜店，和Giligan’s是一家，可以自由通行，相对来说更fancy一点儿，dress code要求更高一点，不过其实穿拖鞋都可以进，就是不可以戴帽子，只有周五周六开门。

如果你要住青旅又想泡妞，Gili是最好的地方。住这里的大部分人都是来party的，我一位阿根廷的朋友在这里做House Keeping，他说每天基本每两三个房间就能发现地上的避孕套。由于我都是住民宅里的单间，没有亲身住过。

周一门可罗雀，因为基本所有人都去Salt House，然后去Woolshed。

周二有Wildlife Show，可以亲身拿着小鳄鱼和蛇，还有姑娘的Wet T-shirt Competition，半夜12点开始。

周三是姑娘的Jelly Wrestling，半夜十二点，参赛的两个姑娘在一个充满jelly（像果冻一样滑不唧溜的东西）的小型充气游泳池里摔跤，先拿到对方脚踝上绳子的人获胜，失败方可以脱一件衣服继续战斗，脱下胸罩是经常发生的。

周四同样是Ladies night，有Pole Dancing Competition（钢管舞比赛）。

周五周六人满为患，需要注意的一点是**男生周五周六穿砍袖的衣服会被拒绝入场**，记住这一点，省着你到时候进不去。因为地方大，周五周六这里的人是最多的。

周日是最大型的姑娘的Wet T-shirt Competition，周日一般Giligan’s会比Woolshed热闹。另外周日下午Gili的泳池边会有DJ打碟，会有一群美女在泳池边。我周日下午在隔壁的Rusty’s Market买水果蔬菜时，总是能听到Giligan’s传来的音乐。

我虽然在Woolshed泡到了更多的妞，但还是更喜欢Giligan’s。

**酒吧：**

主要的酒吧有三家：Salt House, Pier Bar和 P.J. O’brien’s，其他的酒吧没太大必要去，比如Rattle N Hum, The Jack(偶尔有人开个小型的演唱会，会很热闹, 有live music), Downunder Bar(台球酒吧), Kezz

Bar（在倒闭的名叫Liquid的夜店基础上重新开的半酒吧半夜店的一个地方，人很少，没必要去），Cock & Bull (太远，不用去)。

**Salt House：**

周一必去的地方，免费入场，酒水特价，人满为患，半夜一点关门之后去Woolshed。

**Pier Bar:**

最有名的酒吧之一，免费入场，价格相对贵一点，姑娘相对也能好看一点，不过离中心地段的夜店远一点（大概10分钟步行），大概半夜1点就没人了。

**P.J. O’Brien:**

最热闹的爱尔兰酒吧，免费入场，位置好，就在两大夜店中间，从一个夜店到另一个夜店时正好路过，顺便进去看看有没有猎物。

周二有钢管舞比赛。

周三是Karaoke Night，可以去唱卡拉OK，唱得好还能得奖。

**唯一的一家赌场：Reef Casino**

凌晨5点关门。在夜店三点关门后还不想回家的，可以去这个唯一继续营业的娱乐场所。周末酒吧区域人满为患，有live music，现场的乐队。唯一一个不需要ID，只要看起来够老就可以进去的地方。

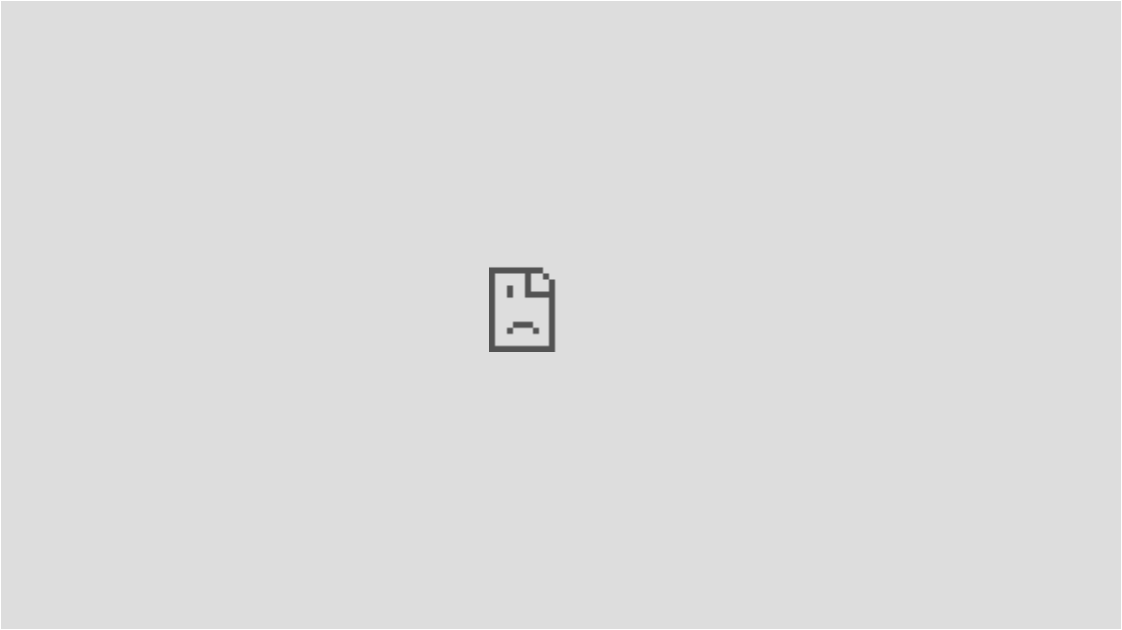
**唯一的一家Strip Club： Cover Girls**

贼贵，从来没进去过，我在街上倒是搭讪过至少5位里边跳脱衣舞的姑娘。

**Party Bus**

每周三、周六，有一个double-decker party bus，把一群party people从一个夜场送到另一个，价格40刀，包含大巴接送的费用，刚开始还有披萨可以吃，还可以免费进入很多夜场，每个夜场还可以免费喝一杯入门级的酒，还有机会中奖。

介绍的视频在这里（在中国需要VPN才能看）：



网上订票地址：

> Parties

我一般都是只去Woolshed，Giligan’s和P.J. Obrien’s，因为大部分人都会集中在这里，而且它们互相离得都不远，完全在5分钟的步行之内。

交通方面，如果不想走路，骑车或需要带姑娘回家，可以选择Uber，计程车或者pedicab（带音乐的人力三轮车），三者的价格依次递增。带姑娘回家不建议用Uber，需要等车，以免把姑娘的热情等没，最好还是马上打个车。计程车有专门的侯车点，主要的点分别为赌场正门、Giligan’s门口，主公交站旁边（Lake St，这是最大的计程车候车点）。

如果你特别浪漫又不差钱，而且明显生米煮成熟饭，可以选择人力三轮车，播放情歌回家。价格：10刀一位（如果不远的话），可以讨价还价。

如果你和姑娘都没有自己的房间，想找一个室外僻静又浪漫的地方，我强烈推荐下图中红线的位置（赌场后门Abbott St向东一直走，走到轮船码头右拐再走一点点）。那边晚上基本没人，又有一面大概一米多一点高的小墙，你和姑娘在小墙后边会很隐蔽，而且附近还有个可以免费喝水的water fountain，让你可以进行持久战。别问我是怎么知道的。

最后送上一段土著妇女的舞蹈：
https://v.qq.com/x/page/z0711jpl0al.html

本攻略暂时就写这么多，如果有其他疑问，欢迎留言，我可以日后继续补充。

# 清迈夜生活攻略

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/chiangmai_night_life/

我来清迈有一个半月的时间，通过晚上出门打猎推倒了9个姑娘，下面来介绍一下我经常去的地方。我只去几个固定的地方，因为只有在这些地方才能遇到大量洋妞。

9PM-12AM去Zoe in Yellow:

免费入场，整个区域有很多酒吧，Zoe是其中最热闹的地方，Zoe有两个场地，场地中间的过道也经常人满为患，而且过道是我最喜欢搭讪姑娘的地方。Zoe就本身硬件配置来说应该是我最讨厌的夜店，因为音乐声音特别大，没法聊天，而且有不断闪烁的刺眼的白光，我一般在里边待一分钟就难受，我只会在中间过道看不到美女的时候进去找，找到后我会努力把美女带到过道聊天。

整个区域开到半夜12点就关门了。

视频地址：

https://v.qq.com/x/page/u0702zw8qoc.html

---

12AM-1AM去Spicy:

大部分在Zoe还没玩够的人都会去Spicy, 步行5-10分钟的距离。

入场费：100泰铢，你可以花100泰铢现场买一杯酒或者100泰铢买一张入场券，凭酒或入场券入场，入场后可以用入场券再换一杯酒。

我经常免费入场，我的做法是：买完入场券后留着不用（入场券有两种颜色，每天交替使用不同的颜色，上边有日期，过期作废）。我事先弄清楚当天入场券的颜色，拿出我相应颜色的入场券，用拇指盖住日期，自然地出示入场券并微笑，保安随便扫一眼就让我过去了。

Spicy的音乐音量不大，可以聊天，地方也不大，周末会很拥挤。里边大概的样子请看我拍的短视频：

https://v.qq.com/x/page/b0702zb0u3g.html

https://v.qq.com/x/page/r0702s1msd1.html

Spicy在半夜1点到1点1刻左右关门。

---

半夜1点之后有两个选择，一是Sangdee，二是Las Vegas:

我更喜欢Sangdee, 因为首先Sangdee离Spicy有5分钟车程，大部分Spicy的人都不会去Sangdee，我在Zoe和Spicy基本会把所有我感兴趣的美女搭讪遍，去Sangdee可以遇到不同的美女，而且这里有很多长期住在清迈的洋妞。而且Sangdee免费入场，音乐声音小，容易聊天，又有安静隐蔽的二楼，方便把美女和她的朋友隔离，好下手。

Las Vegas离Spicy很近，大概要步行5分钟，100泰铢入场券，入场后凭券换一杯酒。你会遇到很多在Spicy还没玩够的人。

另外值得一提的是北门的The North Gate Jazz Co-Op, 现场爵士乐，每天一直开到半夜12点，周二晚上open mic, 因为没有Zoe洋妞多，所以我一般不去。

另外如果你会泰语又对泰国妞很感兴趣，可以选择去Warm Up Café，免费入场，99%的泰国人，场地大，人非常多，半夜1点关门。关门后很多泰国人会去街对面的小吃一条街继续聚会。

再列举几个你会遇到大量泰国本地人的夜场：Infinity, Sound up, Differ Inc, Take It Club, Living Machine.

本攻略到此为止。

**连夜码字不易，如果本文对你有帮助，想免费表示支持，不妨多花几秒钟的时间，在公众号文章底部的广告上点一下，我就能有大概一块钱的收入。**

**当然也欢迎你分享本文，更欢迎你打赏，谢谢支持。**

**你的支持可以鼓励我创作出更多有价值的文章供你阅读。**

---

剽悍生活UL(微信公众号)分享关于**两性关系、自我提升、数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活泡妞讨论群，请注明加我的目的。

微信搜一搜
剽悍生活UL

“谢谢支持！”
剽悍生活的微信赞赏码

# 非常重要的、但绝大部分人都不会去做的健身动作

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/kegel_exercise/

这个健身动作叫做kegel(读音为”key gle(Google的gle)”，中文为“凯格尔运动”)，锻炼的肌肉是PC肌。

先说说锻炼这块肌肉的好处：PC肌的锻炼对男女都有好处（本文针对男性）：

可以拥有更强大的前列腺，治疗夜尿症（半夜起床撒尿）、大小便失禁、阳痿早泄。女人可以减轻性交时的疼痛感，更容易高潮，高潮起来更爽。男人可以**在床上更持久，拥有更强的勃起，更爽的高潮，可以射得更多更远，对你的屌有更好的控制**。

这里是kegel可以治疗阳痿的实验证据：

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1324914/

其他证据我就不一一找了，总之好处多多。

在色情电影行业中，男女演员都会做kegel，可见其重要性。

有两种简单的方式可以找到PC肌:

在你要放屁但忍住不放时，或者撒尿的过程中故意停止时，你用到的肌肉就是PC肌，把手放在你的蛋和屁眼儿之间，你会感觉到那块肌肉的收缩。这时你就找到了PC肌，找到之后你就可以控制这块肌肉，通过让它绷紧、放松来强化这块肌肉。正确绷紧这块肌肉的时候，你会注意到你的蛋会稍微上提一点儿，屌会缩短一点点。

锻炼的方法就是不断地绷紧再放松PC肌，可以在任何时间地点练习。

比如刚开始你可以绷紧2秒，再放松（缓慢放松），绷紧2秒，再放松，一口气反复10次，一天反复100次。日后可以逐渐加大强度，每次绷紧5秒、10秒、30秒、60秒，增加次数。

如果你感觉刚开始很难的话，可以躺下来练习，这样PC肌就不用和地心引力作斗争了。

锻炼时注意**不要利用腹部、臀部、大腿的肌肉**，这样才能最大程度地隔离、强化PC肌。

正常呼吸，别屏住呼吸。

这是一个很容易被遗忘的运动，往往**需要坚持几周甚至几个月才能看见成效**。建议**写在手机日历里，每天自动提醒**。我一年前就有做过，但是做着做着就忘了，始终没有坚持，直到最近才开始坚持。确实有效果，有一次在我连续勤奋地锻炼一周后，我带了一个美国妞回家，不间断地上了她一个多小时，她给了我也许是最好的赞美:”You fuck a lot, don’t you?” 我告诉她，”I wish.”

这是一个非常重要的健身动作，坚持住了，你不会后悔的！

敬请期待下一篇文章，**熬夜码字不易，如果本文对你有帮助，想免费表示支持，不妨多花几秒钟的时间，在公众号文章底部的广告上点一下，我就能有大概一块钱的收入。**

敬请期待下一篇文章，连夜码字不易，**别忘了通过点赞、分享、打赏、点页面右下角的“在看”和“点赞”等方式以示支持，鼓励我更快地发表下一篇文章。谢谢！**

---


剽悍生活UL(博客/微信公众号)分享关于**两性关系**、**自我提升**、**数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

官方博客：piaohanshenghuo.com

**可以在官网的搜索框里直接搜索你感兴趣的内容**。

付费内容有：**一对一视频教学**，**剽悍生活讨论群**。

还有内容可以沉淀的剽悍生活读者论坛——剽悍星球（点此看详情）。

# 提升把妹水平最需要做的一件事情

> 原文：
> https://piaohanshenghuo.com/the_most_important_thing_to_do_to_improve_your_game/

四个字：**行动起来**。

行动起来实践意味着你要抓住各个生活中的小机会和姑娘聊天。意味着你要真正开始接触姑娘，而不是光在家里学习理论（大部分人都不付出行动）。你以为理论学多了你就不会丢人了？实际上刚开始你肯定会犯很多错，丢很多人，但who他妈cares? 你会成长很多。

接触姑娘基本上有4个途径：day game, night game, online game, social circle.

**Day game**是指在日常生活中搭讪你所遇见的任何吸引你的姑娘，可以在任何场所：购物中心、音乐节、菜市场、超市、马路上等等。我一般都会比较直接，告诉她们我为什么要和她们说话。或者通过当下的情景打开话题，但我很快会让她知道她有吸引到我。我不喜欢拐弯抹角地问路之类的bullshit。别想着等完美的时机，往往你等一等就没时机了。

不建议到处溜达几小时就为了搭讪美女，这样效率不高，建议你在日常生活中顺便搭讪，这样一举两得。

**Night game**是指晚上在夜店、酒吧等场所搭讪姑娘。是我最喜欢的也成功率最高的途径，原因有几点：

1.绝大部分姑娘都打扮好了等着遇到合适的人，其中不乏很多当晚就DTF(down to fuck)的姑娘，也许她在等的不是你，但她在等某个人，你不搭讪她怎么会知道?

2.姑娘体内的酒精帮助你降低难度，又给了姑娘一个和你上床的借口（我喝多了，他乘人之危）。

3.夜场的美女密度高，寻找美女的时间成本低，效率高。

很多人对夜场有偏见，像我们父母那一辈的人告诉我们只有坏孩子才去夜场。不过在欧美基本所有人都去，亚洲也普及得很快。夜场是很正常的社交场所，你可以遇到素质很高的姑娘。刚去夜场时你可能会感到很害怕、很不自在，这是很正常的，关键在于坚持和调整心态，慢慢建立起自信和强大的内心。

去夜场不非得等和朋友一起去，你可能会害怕自己去像傻子一样，但自己去更锻炼人，我就大部分时间都是自己出门打猎，灵活又机动。

另外去夜场不一定要花钱，像我就基本从来不喝酒，省钱、健康、又不会降低记忆力（有助于反思当晚的得失），我顶多在个别夜店花个入场费、给明显有戏的姑娘买杯酒。

大多数人是以玩儿的心态去的，你要偏重学习的心态，花点儿钱就当交学费了也是值得的。

**Online game**指网上约会，国际流行的主要有**Tinder**和Bumble，如果你在国外的大城市，还可以尝试POF, OK CUPID, Hapend, Hinge，国内是陌陌和探探（Tinder中国剽窃版）。不推荐花过多时间在这上，除非你的照片特别出众。即使那样，你也在和成百上千的人争抢

一个姑娘的注意力。如果你看过一个漂亮姑娘的手机约会软件，你就知道了。你发一个消息，最有可能的发生的就是石沉大海，第二有可能发生的是要等很久很久才得到回复。我建议不要花几个小时用在和一个姑娘发文字信息上，真的不划算。建议在收到回复的瞬间立刻给姑娘打电话，争取把她约出来。

**Social circle**指社交圈子，朋友的朋友，通过和朋友的聚会认识。我个人不用这种方法，因为我不喜欢花很多时间在乱七八糟的聚会上。而且如果在一个姑娘身上搞砸了的话，会造成不必要的尴尬，会波及到整个朋友圈子。不过这是一个最常见的、普遍的男女朋友认识的方式。通过朋友的朋友，姑娘无形之中对你多了一层信任，还可以让朋友帮忙说好话。

在实践的基础上再学习必要的理论才是正确的学习方式，理论实在太多。网上的资料五花八门，鱼龙混杂，大部分都是经不起实践考验的。

David X说过一句话”Opinions are like assholes, everybody got one.”（观点就像屁眼儿一样，每个人都有。）把妹建议有很多，就像饮食计划一样，如果你谁都听，都试的话，肯定是没有效果的。先抓住一个你认为合理的、喜欢的（比如我的），真正地去实践。记住，一定要去实践，我就很后悔当初学了一堆乱七八糟的理论而没有实践，结果实际的泡妞水平基本一点儿都没有提高，直到我开始行动。泡妞不是开卷考试，需要你实时的机智应答，只有不断实践、反省、纠正错误才能不断进步。

现在是周末，是最好的行动时间，吃完晚饭就出门打猎吧。

下图是我昨晚的战果，23岁的意大利妞，她说她13岁时胸就这么大了，男老师经常盯着她的胸。

与你共勉，加油！

# 简单粗暴的防止拖延的方法

> 原文：
> https://piaohanshenghuo.com/an_easy_way_to_fix_procrastination/

方法如下：

对于任何对你有好处的、但是由于种种原因而不情愿做的事。**想象有一把枪夹在你的头上，在3秒内不行动你就被爆头了。心里倒数3,2,1，开始行动**。

例如：

下一组健身动作会很辛苦，犹豫要不要再休息一会儿，倒数3,2,1，开整。

看到一个你感兴趣的美女，别想太多，倒数3,2,1，上前搭讪。

想接着看剧，但还有重要的事情没做，倒数3,2,1，关了。

犹豫要不要自己晚上出门猎艳，倒数3,2,1，出门。

睡醒后不愿意起床，倒数3,2,1，起床。

怕冷水澡太凉，倒数3,2,1，开始洗。

不想工作，倒数3,2,1，开始工作。

简单粗暴，别找任何借口，别想太多，直接行动。时间宝贵，别浪费在犹豫上。

回顾一下你的人生，你后悔的事情是因为采取了行动还是因为没有采取行动?

**刚开始你可能会不适应，但如果你能坚持去做，你会很有成就感，慢慢养成习惯，你的行动力会变得越来越强。**

Be a man，shut the fuck up, just fucking do it, make it happen!

敬请期待下一篇文章，**熬夜码字不易，如果本文对你有帮助，想免费表示支持，不妨多花几秒钟的时间，在微信公众号文章底部的广告上点一下，我就能有大概一块钱的收入。**

**当然也欢迎你分享本文，更欢迎你打赏，谢谢支持**。

**你的支持可以鼓励我创作出更多有价值的文章供你阅读。**

---

剽悍生活UL(博客/微信公众号)分享关于**两性关系、自我提升、数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，用于一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活高级付费微信讨论群，请注明加我的目的。

微信搜一搜
剽悍生活UL

“谢谢支持！”
剽悍生活的微信赞赏码

# 我为什么终于决定要少看黄片少手淫（如何戒撸）

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/why_nofap/

记得我第一次看黄片大概是在小学的后期，家里有个VCD播放机，一天爸妈把黄片落在播放机里了，我意外地发现了宝藏。趁他俩不在家赶紧如饥似渴地开看，小弟弟反应很快，但我连什么是撸管都不知道，只知道黄片很好看，我很兴奋。刚爽了不到10分钟，我就听到了爸妈开门的声音，我心脏跳得飞快，紧张得不行，感觉自己犯了自出生以来最大的错。在大概僵住了1秒之后，我赶紧拿遥控器把电视调回了正常的频道。可是我还是露出了马脚，爸妈马上讨论我是不是看了，倒也没有逼问我，这件事就这么过去了。

后来因为我学习成绩还不错，作为奖励，我拥有了自己的电脑，刚开始我只是单纯地用来玩游戏。后来我自然地学会了用电脑看黄片。

作为一个黄片爱好者，我硬盘里有几百个GB经过精挑细选的黄片，印象中，多年来我好像从来没有超过一周不看黄片加撸管的时候，有时候一天要撸2次或更多。以前还要用种子下载很久，现如今如果有V.P.N或者在国外，瞬间就可以去PornHub之类的网站在线看，真是越来越方便了。期间我也有看到了很多关于撸管伤身之类的骗人的文章，完全没有让我停止看黄片加撸管的想法。

国外有个主张叫做“NO FAP”，就是不看黄片不撸管的意思，通常人们会开始做一个“No fap challenge”，就是在一定时间内不看黄片不撸管的挑战，一周、两周、一个月、三个月、半年等等。之前我也听说了，但是没当回事，因为边看各种极品美女的裸体边撸管对我来说完

全是人生的一大快事，我才不想放弃。把不撸管作为挑战对我来说一点也不假，因为快感触手可及而且完全免费。

直到有一天我带了一个韩国姑娘回家，结果硬不起来。虽然我可以找出很多借口，比如我对亚洲妞越来越不感兴趣，她不愿意给我BJ, 她像只海星一样躺在床上一动不动等等，但我还是不应该硬不起来。我不抽烟，不喝酒，饮食健康，经常锻炼身体，而且十分好色，这种硬不起来的情况从来没有发生过。这次意外实在对我打击不小，难道我已经老了？而且这岂不是影响了韩国姑娘对中国小伙儿的整体印象？会不会影响到中韩的外交关系？怪我怪我都怪我。

在这次意外发生后，我就开始做了大量调查，想找到问题的原因，不知不觉又回到了黄片和撸管这件事上来。

虽然大家平时很少提及，但是黄片已经成为了非常主流的东西。大概30%的网络下载都和黄片有关。世界最大的黄片网站Pornhub的数据显示：仅2016一年全球共观看约46亿小时，超过230亿的访问量，31亿GB的流量，92亿个视频。这还仅仅是这一家黄片网站。

显然，黄片已经成为了全球范围内非常流行的存在。但我们的进化还完全没有做好准备。想象一下原始人要找到一个心仪的异性交配是件多么麻烦的事情，还很有可能需要冒着生命危险。而现在只需要轻轻动动手指就可以**随时**和**各种各样的全新的极品美女**进行“交配”。很多人因此放弃了现实世界中麻烦的程序。

我有一个美国的同事，性格很好，但每天大部分时间除了上班就是打游戏，当我们面前有美女路过时他无动于衷，我问他：“你不喜欢美女吗？”他说：“不是特别感兴趣。”我又问了他一大串问题，结果发现他基本每天都会看黄片撸管，对现实世界的美女不感兴趣是因为他觉得

把他们搞到手太麻烦了。我相信这种逃避现实的人绝对大有人在，我过去就是其中一员。

日本作为黄片大国，年轻人却很少做爱，调查显示，18到34岁的日本人中，**43%**的人还从来没有做过爱，占了将近一半的人口。详情请看下方的BBC视频：

http://www.bbc.com/news/av/world-asia-40511655/japanese-young-people-not-having-sex

我们体内有一种叫多巴胺（Dopamine）的化学物质，多巴胺帮助大脑寻找奖励，提供把事情做成的动力。当你完成某事时（锻炼身体、工作、吃冰淇淋、撸管……）你的大脑会奖励你多巴胺。没有了多巴胺，你会失去所有的动力。

科学家曾经做过实验，当小鼠触碰一个开关的时候，电极会给小鼠大脑一种愉悦的刺激，这个刺激比任何自然的刺激都更加强烈。结果小鼠一直按开关（每小时按了7000下），甚至放弃了喝水和进食，雄鼠会放弃发情的雌鼠，雌鼠会放弃待哺的幼鼠，一直触碰开关，直到精疲力尽。

如今的黄片，你只需要动一动手指，你可以将多巴胺的水平提高到和使用毒品时相似的程度。不同于毒品的是，你可以持续用大量不同的黄片长时间刺激大脑，毒品却不能使用过度。

大量的多巴胺会让你的大脑降低多巴胺受体（dopamine receptors）来维持平衡，多巴胺水平因此会降低，多巴胺提供我们做事的动力，更低的多巴胺意味着我们会更没有动力去做事情。

实验把小鼠的多巴胺受体关闭，发现小鼠会变得异常懒惰，甚至不愿意食用放在面前的食物，直至饿死。

当我们观看大量黄片时，我们无意中伤害了我们的多巴胺受体，我们因此会受到很多负面的影响。

让我列举一下看黄片撸管的坏处：

身体上：**疲劳**、敏感度降低、降低性欲、容易在真实的性爱中**阳痿**（因为你看了过多极品的身材，现实中在你床上的女人可能会差很远。）

心理上：没自信，没精神，**没动力**，难以集中注意力，消沉，**社交焦虑**，降低对真实性伴侣的渴望。

上瘾、**花费大量时间**：想一想我累积花在黄片上的时间应该有整整好几个月，尤其是过去，找黄片，下载黄片都很费时间。有这时间，如果我全部用在搭讪美女上，如果平均一个小时搭讪一位的话，一天的时间就有24位，一周就有168位，从168位中找到一位推倒还是非常有可能的。

很多上述的坏处可能短时间内不会显现，但不代表他们不存在。我已经真实地感受到了很多的消极影响。

比起坏处，更让我心动的是NO FAP带来的好处，我接触到了一个新的名词“sexual transmutation（性转化）”，指的是把对性的欲望和能量转化为其他的表达方式。

知名畅销书”Think & Grow Rich”的作者Napolean Hill, 在书中提到：**对性的渴望是人类最强大的渴望**，当被性渴望所驱动时，人可以发展出平时无法拥有的想象力、勇气、毅力、创造力。当合理运用、转化性

渴望时，这股能量可以被运用在艺术、体育等其他方面，当然也包括对财富的积累。

“当被性能量所驱动时，人被赋予强大的行动力。” —— Napolean Hill

拳王阿里的教练说：“有个小孩名叫Cassius Clay（阿里的真名），如果你每次都赌他会赢得比赛，你将会成为一个非常富有的人。我相信这归功于他对性的控制。”

著名说唱歌手Kanye West说过：“很多人都问我哪来的那么多动力。我认为动力来自我在很小的时候就对性成瘾。看看人们对买新衣服、做新发型、在寒冷的半夜3点还待在夜店里的动力，看看他们会愿意去的各种不同的泡妞地点。如果你可以把那些时间精力用在更有价值的东西上，投入到工作上……”

著名心理学家弗洛伊德（Freud）说过：“人类的动力来自于对性爱和传宗接代的需要。”

**我们的DNA最重要的任务就是传宗接代。当我们成天对着黄片撸管的时候，我们在欺骗大脑，告诉大脑我们正在广泛撒种。我们的大脑相信我们已经妻妾成群，我们为什么还需要采取大量行动？为什么需要锻炼身体？为什么需要赚钱？为什么需要锻炼社交能力？为什么需要不断提高自己？**

对于一个对撸管上瘾的人，要让他不撸管，说起来容易，做起来难。尤其是如果长时间泡不到妞，再不能撸管，实在是件痛苦的事情。而且长时间不射精还会增加患前列腺癌的几率。

我个人觉得最好的办法是可以**把撸管作为一种奖励**，很多人奖励自己吃大餐、甜点，为什么不可以奖励自己撸管的资格。如果你采取了大量的行动，比如坚持锻炼了一周、坚持出门搭讪了一周、坚持健康的饮食一周，坚持努力工作一周，奖励自己一次撸管也未尝不可。

如果要撸管，最好在睡前撸，这样会把对整天的消极影响减到最低。

**无论你看再精彩的黄片，撸再长的时间，射了之后也一样会感觉很空虚。但如果你在真实世界中经历过种种考验，终于获得了你想要的性爱，你会感觉非常满足，充满成就感。**你会越来越自信，因此越来越有魅力，因此吸引异性的能力越来越强……形成一个良性循环。

最流行、有效的”no fap challege”是90天不看黄片不撸管。对大部分人来说很难，但又可以实现。从我发表这篇文章的今天起，我要发起新一轮的挑战，欢迎和我一起接受挑战。

如下两个网站有大量关于黄片和撸管对人的影响的知识，如果你感兴趣，可以去看看：

www.yourbrainonporn.com

www.nofap.com

真正治本的戒撸方法只有一个：**找到愿意和你上床的女人，当你经历了真正的高质量的性生活（被榨干）之后，你完全不会有想看片儿、**

**撸管的想法**。

敬请期待下一篇文章，**熬夜码字不易，如果本文对你有帮助，想免费表示支持，不妨多花几秒钟的时间，在公众号文章底部的广告上点一下，我就能有大概一块钱的收入。**

**当然也欢迎你分享本文，更欢迎你打赏，谢谢支持**。

**你的支持可以鼓励我创作出更多有价值的文章供你阅读。**

---


剽悍生活UL(微信公众号)分享关于**两性关系**、**自我提升**、**数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活泡妞讨论群，请注明加我的目的。

“谢谢支持！”

剽悍生活的微信赞赏码

# 充足 vs. 稀缺

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/abundace_vs_scarcity/

我的前房东，一位67岁的老太太经常和我抱怨现在科技太发达了，太多东西都自动化了，但她不喜欢，而且科技的进步导致了很多人的失业。有自动扫地的机器人，但扫得完全没有她好。有自动驾驶的汽车，但她想自己开。我告诉她，没有科技的进步你还得每天花很多时间洗衣服，没有科技的进步她根本就开不了车。科技的进步会导致很多人失业，但同时会制造出大量新的岗位。几千年前我们大部分人还都是农民，现在只有少数的人是农民，其他大部分的人也没有因为不是农民而饿死。

想象一下我们在一个公园里散步，你在呼吸，我也在呼吸，你会顾虑氧气不够充足吗?

很多人认为资源是有限的，像一整块披萨，别人分完了，你就没有了。但实际上这个世界非常大，资源是“无限的”。就像氧气一样，地球上的氧气是“有限的”，但是因为非常多，我们可以认为是“无限的”。

---

我们来看一下常见的稀缺心理和充足心理的对比：

稀缺心理：我没有足够的时间。

充足心理：我会花足够的时间在真正有用的事情上。

稀缺心理：好想法很难出现，我不能分享给别人。

充足心理：我总能想出好主意，分享好主意会产生更多的好主意。

稀缺心理：我现在还没准备好成功。

充足心理：我已经拥有成功所需的一切。

稀缺心理：世界充满了风险。

充足心理：世界充满了机会。

稀缺心理：别人会害我。

充足心理：别人会帮助我。

稀缺心理：保留很多从来都不用的东西，以防万一有一天会用到。

充足心理：丢掉从来都不用的东西，万一要用到我也可以很快找到。

稀缺心理：避免、讨厌竞争，认为竞争会让自己分得更少的份额。

充足心理：欢迎竞争，认为竞争会让自己进步，让整个市场更大更好。

稀缺心理：好不容易找到了一个女人，虽然她不是特别理想，但是如果放弃她，我要等到猴年马月才能找到下一个女人?

充足心理：美女到处都是，她如果表现不好，我随时可以把她换掉。

稀缺心理：现在不好就业，我虽然不喜欢这份工作，但至少这份工作会给我一份稳定的收入，给我更多的安全感。

充足心理：工作到处都是，只要我肯干，肯定饿不死，我不喜欢这份工作，又不知道要做什么，干脆辞职去旅行一段时间，说不定旅行结束我就清楚了。

---

现实生活中很多商品都用“限时”、“限量”等手段来制造稀缺性以刺激消费。

钻石其实并没有那么稀缺，是销售钻石的公司制造出了稀缺性并赋予意义，从而使人们愿意花大价钱购买。

众多节日之所以值得庆祝也要归功于一年才发生一次的稀缺性。

不过，稀缺心理对于泡妞是极其不利的，很多人都会过度迷恋于某一个人，因为他们觉得搞定一个女人非常困难，她是他唯一的选择，再找一个和她一样或比她好的人太难了。而现实是你喜欢的女人有很多，而且世界每天都会不停地制造出更多你心仪的女人，女人到处都是，没有人阻止你去认识她们。是你自己的想法、恐惧阻止了你。

我自己就是稀缺心理的受害者，我居然曾经追了一个女生7年，浪费了大量时间、精力，错过了很多其他的机会，可谓是我目前人生代价最高的一堂课。我最近也成为了稀缺心理的受害者，在搞定了一个身

材特别好的巴西妞之后，我陷入了严重的稀缺心理，我不断地告诉自己，这妞可一定得把握好了，要是丢了，你得再等多久才能再找到一个拥有这胸、这屁股、这功夫、这性格的姑娘?

**但为了得到一个姑娘，你一定要舍得失去**。正是因为我的不舍，放大了我的占有欲，放大了我吃醋的酸度，过分抬高了她的地位，让我忍不住主动联系她。这一系列的动作正起到了适得其反的效果。

女人为了她们共同的利益集体做出“很难搞定”的假象，大部分男人面对女人的时候都存在着稀缺心理，他们使出浑身解数试图搞定眼前唯一有可能的心仪对象，认为得到她后他才会真正快乐，围着她屁股转，把她看得太重太重，顾虑得太多太多，结果往往适得其反。泡妞高手正好相反，因为他们可以轻松搞定其他女人，眼前的女人对他们来说并不稀缺，他有很多选择。这都会极大地影响他的举止和态度，让他可以轻松上阵，宠辱不惊，不过分在乎结果。这些都会让他更有吸引力，让他花费更少的精力，得到更好的结果。

女人都希望自己的男人只上自己，但她们都喜欢007，她们也都知道007会上很多女人，但她们还是非常喜欢007。更确切的说，**她们喜欢可以搞定其他女人但却选择了她的男人**，而且她清楚如果自己表现不好，随时可以被替换掉，所以她会选择对你更好。就像公司不得不给有能力的员工加薪以避免跳槽一样。

下次和你心仪的姑娘交流的时候，想象一下，如果你今天上了5个维秘模特，你对眼前的这位姑娘的态度会有什么不同?

很多人居然用中国男人比女人多3000万为理由，抱怨竞争太大，找女人好难。事实上应该是更容易，我们有巨大的人口基数，上海一个城市的人口就抵得过整个澳大利亚，中国男人的整体泡妞水平很低，大

部分人只会和自己社交圈内的人有来往，永远不会搭讪一个陌生的美女。而且中国大众还没有形成经常去酒吧和夜店这种社交场所的习惯。

如果你真正愿意付诸行动，提高自己的泡妞水平，你一定会脱颖而出，打造属于自己的妻妾后宫团。

嗨森在此与你共勉。

P.S.:本文有受到我最近在听的非常优秀的有声读物“Ultimate Inner Game”的启发，为了感谢大家的支持，在此免费分享第一章内容，如果你喜欢音频的内容，不妨通过赞赏+留言的方式让我知道，我会发给你更多的章节。

下载地址：

https://mega.nz/#F!4PoijaBC!OuNq3Iq0U_S1HfYOgNsDGA

---


剽悍生活UL(微信公众号)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造更理想的生活（尤其是性生活）。

官网：www.piaohanshenghuo.com

**可以在官网的搜索框里直接搜索你感兴趣的内容。**

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活泡妞讨论群，请注明加我的目的。

**长按下图扫码关注公众号**

# 早餐的真相

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/truth_of_breakfast/

我们应该都听过“早餐吃饱、午餐吃好、晚餐吃少”的说法，也在电视、杂志等媒体上看到过各种对早餐的赞美，其实并非如此。事实上，除了各种洗脑的广告之外，大量证明早餐有益健康的“科学研究”也都是由早餐食品公司（比如牛奶、麦片等）赞助的，夸大和扭曲了很多真相。而且通常听话吃早餐的人更容易有更健康的习惯，吃的食物更加健康，所以我们不应该相信那些所谓的“科学研究”。

特斯拉的老板Elon Musk那么聪明的有钱人都不吃早餐，显然不吃早餐是有道理的。接下来我们就看看道理在哪里。

吃早餐并非人类天生的习惯，想一想原始人，除了吃剩饭之外，他们起床后基本上要出门打猎才有吃的。我个人早餐的胃口也远没有午餐和晚餐好。

事实上很多人一辈子都不吃早餐，一样非常健康，他们的身体完全可以适应没有早餐的生活，并正常运行。

研究表明吃早餐并不会加快你的新陈代谢。

证据：https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24847666

有人说跳过早餐会让你在午餐暴饮暴食，摄入更多的热量，其实并非如此。研究表明跳过早餐，午餐的时候会很饿，会吃更多，但多摄入的热量不会大于早餐的热量，因为总体的热量摄入会更少，所以有助于减肥。

证据：https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23672851

不吃早餐的好处很多，比如增肌、减脂、排毒、消炎、省时等等，具体好处和原因请看“什么是间歇性禁食，有什么好处”。

需要吃早餐的情况：

- 想增重：吃早餐比不吃早餐摄入的总热量更多。
- 低血糖：低血糖的人需要摄入一定量的碳水化合物以免血糖过低。
- 太习惯吃早餐：不吃早餐没法正常生活。
- 需要从事大量体力活动：记得有一次我参加了早晨从上海市内骑车去苏州阳澄湖的活动，我早晨起来晚了，急急忙忙赶到活动起点，大家正好要出发，完全没时间吃早餐。我骑了一会儿之后就开始掉队，和一个叫保罗的美国胖子一起骑在最后，越骑越没力气，保罗分享了半个三明治给我，给了我一些能量坚持到目的地。到了目的地后，没发现食物，紧接着又有一个30多公里的环湖骑行。我骑了不到一半实在骑不动了，感觉这辈子都没有那么乏力过，有一种寸步难行的感觉。正好路过一个亭子，看到了一家三口和一个手提包，我感觉里边有吃的，于是过去求助，他们好心地把很多给小孩儿吃的小食品送给了我。吃下我这辈子吃过的最好吃的小食品后，我立刻恢复了体力，顺利完成了剩余的路程。

其他应该吃早餐的情况还有：进食失调、月经不调、睡眠不足、怀孕和太瘦。

早餐应该吃什么：

碳水化合物含量低的，**脂肪**、尤其是**蛋白质含量高**的食物（如鸡蛋、坚果、牛油果）。

如果吃碳水化合物的话，要吃复合碳水化合物（如谷物、燕麦、蔬菜）。

为什么要多吃蛋白质：

- 蛋白质让你感觉更饱。
- 身体消化蛋白质需要消耗更多的能量（20-30%）。

证据：www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC524030

- 研究表明优质的蛋白质帮你消除大肚腩。

证据：https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22284338

- 早餐吃鸡蛋帮助减肥：

证据：https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18679412

本文对于很注重健康的人来说无疑是个好消息，下次不吃早饭也不必自责，因为对身体不但无害，往往还有益。

# 为什么不应该（过早）结婚

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/why_you_should_not_get_married_early/

- 摧毁你的性生活：

美国结婚并不离婚的夫妇中80%表示性生活不和谐，这80%中的60%表示基本没有性生活。 最主要的原因是生理上完全不可避免的“库里奇效应”(Coolidge Effect): Calvin Coolidge是美国第30届总统，一次他和夫人参观一个实验农场，第一夫人注意到了公鸡交配得很频繁，她问农夫：“公鸡一天交配几次？”农夫说：“十多次。”第一夫人说：“请把这件事告诉总统。”于是农夫告诉了总统，总统问：“每次都是同一只母鸡吗？”农夫说：“每次都是不同的母鸡。”总统说：“把这件事告诉第一夫人。” **Coolidge Effect已经在所有的哺乳动物身上被证明有效，所以如果你长期只有一个性伴侣，你们的性趣会越来越弱。** 结婚后你老婆是你唯一的性伴侣，她完全掌握你的性生活。如果她不想让你上，你做爱的唯一途径就是出轨或离婚。女人很擅长用性作为武器和筹码来控制你。20多岁是你性欲最旺盛的时期，为什么要早早限制住自己？你的基因决定了你想广泛播撒自己的种子，为什么要早早把自己套死在一小块田地上？

- 婚姻是对自由极大的束缚：

整个人类的历史都是人类在为自由作斗争的历史，我们经历了无数的战争，流了无数的血和汗，就为了可以拥有自由。但我们如今生活在一个你在两性关系中的自由度越少越少的社会。 单身是最自由的，但

是社会可怜你。 炮友、一夜情也很自由，但是社会鄙视你，不被视为合理的两性关系。 两人刚开始约会，自由度降低，大部分人默认你不可以和其他人约会，社会认同。 两人成为正式男女朋友，说好只可以和对方约会，你们是双方的私有财产，自由度很低，社会很认同。 两人订婚，自由度更低，你的戒指可以被别人直接看到，帮助你避免被人调戏，社会更认同。 两人结婚，婚姻告诉你：“请把你最后的一点自由交出来，直到我们中的一方去世。”，自由度零，社会极其认同。 这里我想讲一个关于Tiger Woods(老虎伍兹)的故事：如果你居然连他都不知道，那我就简单介绍一下，他是美国著名高尔夫球手，长期排名世界第一，超有钱，是第一位赚得10亿美元的运动员，娶了一个瑞典模特当老婆，被爆和多名女人有外遇，被老婆拿着高尔夫球棒追打，开车撞树昏倒。“丑闻”发生后他付给了引发丑闻的小三一千万美元的封嘴费也没能封住她的嘴，多个女人接连骄傲地自爆和他发生过性关系。他承认结婚期间和120名女人有过性关系，包括花大价钱找顶级妓女。随后他事业一落千丈，受到各种批评，多家公司终止了和他的广告签约。他居然还进入了性瘾恢复中心，一度被强制终止参加比赛。 大家都很歧视他的行为，但我的观点和大多数人不一样，我觉得Tiger做错的唯一一件事就是结婚。**如果我是超级有钱有名的Tiger，能轻松地搞定各种顶级美女，我为什么要早早结婚把自己绑死？随便和各种美女做爱是所有男人梦寐以求的事情。**如果我想要孩子的话就随手拿出个几百万几千万，找个愿意和我生孩子养孩子但不结婚而且不在意我有别的女人的女人，愿意这么做的女人如果在我家门口排队面试，那队伍肯定一眼都望不到头。

- 婚姻是一场不合理的赌注：

结婚的时候，你和你的另一半打赌：从现在到我们任何一方去世，我们都不会和任何其他人做爱。拿什么做赌注？你们之间的关系。**赌输**

**的代价随时间不断增长**（时间投资、情感投资、房产投资、孩子投资），**赌输的可能性也随时间变得越来越大。** 当我们年轻、没有体验过足够的异性时，我们往往不清楚自己是谁，自己到底想要什么。人会改变，很多你想要的东西一直都在变。**想一想你10年前想要的东西和现在想要的东西有多大的不同?** 你小的时候非常喜欢玩具，买个新的玩具可以高兴地玩一整天。现在即使给你全世界所有的玩具，也不会让你很快乐。 作为一个年轻的男人，你喜欢的女人类型也很容易改变。比如我本来对亚洲妞更感兴趣，但我现在对白妞和拉丁妞更感兴趣。如果我已经把一辈子绑定在了一个亚洲妞身上，那我现在岂不是非常痛苦?

- 婚姻摧毁爱情:

我们做事情的动机分为内在和外在因素。两个人走到一起的内在因素有：爱、吸引、性、渴望等等，外在因素有：你觉得婚姻可以带来的“安全感”、“他人的尊重”、“社会的认同”等。研究表明如果某人做某事只是因为内在因素（因为喜欢），但被施加于外在“奖励”因素，这个人会忽视内在因素，更注重于外在因素，而当外在因素被移除之后，起初的内在因素也将一去不复返，所剩无几。比如家长用金钱或玩具奖励孩子的好成绩只会起到适得其反的作用。 婚姻需要不断有外在因素来维持，如果失去外在因素，夫妻双方很容易失去吸引力。

- 婚姻是建立在不信任的基础上的合同:

我借给好朋友钱的时候是不开欠条的，开欠条就表示我不信任他。
把性占有权写进合同会加大嫉妒心和占有欲。你经常会听到的对话会是：“你在哪？”，“和谁在一起呢？”，“和谁说话呢？”，“什么时候回家？”，“谁的头发！？”，甚至会被翻通信记录。 婚姻好比法律的手铐一样把两人绑在了一起，以避免另外一个人的离开，像任何其他的手铐一样，婚姻的手铐也有钥匙，不过唯一的钥匙是极其昂贵的离婚。

- 你将会失去很多机会：

你单身的时候可以参加各种、大量的活动，认识许多人，长很多见识，获得很多机会。 你不知道你的工作会把你带到哪里去，如果有去别的地方发展的好机会，但你的家庭却把你困住，你作何取舍？ 你没法随便来一趟说走就走的旅行，你不得不考虑另一半的时间安排，如果你们都有全职的工作，那么可以一起旅行的机会实在太少。

- 结不起婚：

对一个普通人来说，婚礼要花费大量的时间精力和金钱，有那么多的时间精力和金钱，为什么不投资在自己的事业上？ 孩子更是一个无底洞，同样需要花费大量的时间精力和金钱，而且你要负极大的责任，你能给孩子一个足够好的成长环境吗？你真的准备好了吗？ 离婚的时候你会损失很多钱，世界上大部分最有钱的女人都是因为离婚后拿了男方一半的财产。

- 你会容易失去努力上进的斗志:

你单身的时候往往容易激励自己变成更好的人好获得更好的另一半。但你结婚之后，你努不努力，后半辈子都得和同一个人在一起，你难免会变得懒惰。

- 婚姻不自然:

**世界上这么多种动物（约870万），只有人类结婚。1比8700000，婚姻惨败。**别跟我说你看过《人与自然》里某些鸟类一辈子就和另一只鸟在一起，那它们也不结婚，更不离婚。 我在之前的文章《正确合理的性观念》中也有提到过人类和近亲灵长类们的性行为对比，证明了**人类完全就是性杂交的动物，而且是最淫荡的动物之一，一直都处于发情期。** 婚姻在人类历史上只有2000多年的时间，和整个20万年的人类历史相比，**只有1%**的长度，长度远不够让人类进化成真正的一夫一妻的动物。

- 结婚不管用:

如今离婚率（一年内离婚的人数除以结婚的人数）超高而且逐年上涨，欧美大多在50%以上，其中比利时达到了71%！中国为30%，大城市基本上可以接近40%，再婚后离婚的几率有60%以上。**如果一列火车的出轨率有40%，赶来救援的另一列火车又有60%的出轨率，你**

**会愿意买火车票吗？** 离婚是你可以经历的最糟糕的事件之一，**离婚对人的打击程度不亚于失去一个亲人。** 如果你有孩子，你的孩子将会承受单亲家庭的痛苦。看到别的孩子和父母在一起，你的孩子会很失落，你的孩子会失去父亲或母亲的教育。 调查显示：美国有一半的婚姻都以离婚收场，另外的一半中，80%表示性生活不和谐，这80%中的60%表示基本没有性生活。 如果你是苹果公司的CEO，你的手下告诉你，现在有一个产品的合格率如上图所示。你会认为一切正常吗？还是会马上收回并修复这个产品？ 我们需要收回并解决问题，我们需要不同的解决方案，我们需要更管用的解决方案！ 有一个网站叫“Ashley Madison”，专门为已婚人士隐秘地发展外遇，网站的口号是“Life is short, have an affair”（人生很短，来场外遇吧）。网站在2016年就有了4600万的注册用户，网站全球排名4404。可见其规模之大，人们对其需求之大。结婚是无法阻止人类想和超过一个人做爱的。

- 那么我们为什么还要结婚？

因为我们的社会文化一直都在教育我们应该结婚生子，这是我们人类“唯一合理”的繁衍后代的方式。我们很容易迫于社会和家长的压力及自己的无知而过早结婚。而且如果你只是一个普通人，又想要孩子，在当今社会很难找到愿意和你不结婚就生孩子、养孩子的人。 **如果你非要结婚，等到四十岁时再考虑结婚，你不但更有可能找到更好的另一半，还更可能给孩子一个更好的成长环境。** 请看下表，横轴为年龄，纵轴为性市场价值（Sexual Market Value），粉色为女性，蓝色为男性。 男人平均在38岁达到最高性市场价值，如果你有健康生活习惯的话。你不但看起来很成熟、有吸引力，你还会有很多的阅历，更高的社会地位，更富有，更会泡妞。大家应该都知道男人可以接受地位等于或低于他们的女人，但女人基本只愿意接受地位等于或

高于他们的男人。所以当你性市场价值达到顶峰的时候，你更可能找到一位非常优秀的女人并维持住你们的关系。 研究表明男人在43岁达到情感成熟，女人只要32岁。等情感成熟后再做出结婚的重大决定更容易成功，不容易后悔。 相比20出头，40岁时，你无论是在财力上，还是在成熟度上，还是在可以传授给下一代的知识上都会大幅度提高，可以给你的孩子更好的成长环境。 如果你已经早早地结婚了，我只能深深地表示同情并祝福你。

---


剽悍生活UL(微信公众号)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造更理想的生活（尤其是性生活）。

官网：www.piaohanshenghuo.com

可以在官网的搜索框里直接搜索你感兴趣的内容。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活泡妞讨论群，请注明加我的目的。

**长按下图扫码关注公众号**

# 如何免费、高效、不无聊地自学英语

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/how_to_learn_english/

我除了被迫花钱在学校上垃圾英语课程之外就没花钱上过英语课，而我现在可以轻松地在国外混，有时还会有人问我是不是美国人或者加拿大人，我经常可以要到陌生美女的电话号码，基本每周都可以推倒新的姑娘，可以看出来我的英语自学还是很成功的。今天我就来分享一下我的英语自学方法。

**一个好的老师教你学习方法，你需要自己完成学习的部分。**

**首先你要弄清楚**为什么要学英语（点这里查看原因），**原因越多越充分，学习的动力就越大。**

以下为几条重要的英语学习真理：

- **万事开头难**。等你可以听懂大部分常用的英语之后，你可以看各种有趣的视频，纪录片，电影，电视剧，讲座，更可以搭讪美女，学习英语就真的不痛苦了，反而是一件很愉快的一举两得的事情。
- **学真正的现实生活中的英语，而不是教科书上的英语。**比如英文图书、杂志、视频、电影、电视、广播、有声读物等等。
- **学在你能力范围内的英语，如果你水平不够，听不懂大部分内容，就先学更简单的。**比如你想通过看美剧这种享受的方式学英语，但是你脱离字幕完全看不懂，你该把剧留在以后水平高了再看。
- **别硬学语法**，语法应该是中国的英语考试里考得最多的，大家上学的时候会花很多时间去学，但是中国人的英语还是说不好，因为当你张口说话的时候完全没有时间考虑语法。

**学词组、句子，而不是单个单词。**

- **重质量而非数量，深度学习，重复、重复、再重复。**
- 阅读是写作的基础，听力是口语的基础。其中**听力是最重要的。**
- 别浪费你的时间在考4/6级、托福、雅思之类的考试上，能过就行，你的分数don’t mean shit, 你需要用英语来获取信息、交流，而不是考试。
- **涉及到越多的感官，学习效果越好。**所以最好多和外国人混在一起，能看视频尽量看视频，**Youtube**是**最好的免费英语学习工具。**
- 学习英语就像学任何东西，**在于平时一点一滴的积累，**有几秒钟的时间你也可以学习英语。

词汇：

首先我是极力反对死记硬背单词的，一是痛苦，二是效果非常不好。除非你是一个嘎嘎新的新手，一点儿词汇量都没有（推荐用**百词斩**背基础单词），否则请别死记硬背。你可以死记硬背应付考试，但是考完试之后你会忘得一干二净。应付考试绝对不应该是你学习英语的首要原因，否则你不可能学好英语。

最容易记住单词的方法就是**在不同的地方反复遇到同一个生词，查询含义并掌握用法。**你如果在不同的地方遇到同一个生词两次或更多次，你的大脑会告诉你“嗯…我和这个单词很有缘，它反复出现，应该很重要，我得记住它。”

所以大量的阅读是很重要的，大量的阅读不代表枯燥、无聊，你不需要像上学时一样做你完全不感兴趣的英文阅读题。阅读在于平时一点一滴的积累，首先你可以尽量不用百度，而是**用Google英文搜索**，这样就被动地增加了你大量的英文阅读量。其次你可以选你感兴趣的东西阅读，比如我对泡妞感兴趣，我会读很多关于泡妞的文章，读的时候带着好奇心和疑问，一点儿都不枯燥。你还可以在听歌的时候记歌词。

**学单词不要单个学，要整个句子、短语、相关词语一起学。**这样不但可以额外学很多，而且它们之间都互相有联系，巩固记忆。**研究表明，学习短语比学习单词速度快4到5倍**，你的口语、语法会比只背单个单词好许多。

比如你学了一个新的单词job（工作）, 你顺便又学了短语good job（夸别人干得好），你又学了good job的用法，可以直接说Good job. 或者You did a good job.（你干得不错。）你还可以继续围绕job学习常用的短语，比如BJ(blow job(口交))，顾名思义，你又发现了hand job（手交）,foot job（足交），boob job（1.胸交 2.隆胸），甚至发现了rim job（舔肛）。PS: blow job的接收方必须是男，接收方是女的口交可以用head，head其实不分男女，学名是oral sex。有点儿说跑题了，反正你可以感觉出来，通过一个词，你可以延伸很广，学到很多新东西。

**背单词千万别按字母背，应该按读音背**。以英语为母语的人就是这么背单词的，不但简单，而且还能记住读音，**提高听力**。按读音背需要你对各个字母的发音规律有一定的理解，当你有一定的词汇量之后是很容易理解的。**按字母背就像背电话号码一样，完全没有意义**。

词典推荐:

**Lingoes**：这款软件是一个平台、载体，可以让你下载各种词典，你在查一个词的时候可以调用多个词典。推荐下载的词典有《柯林斯高阶英语词典》，这款词典用简单的英文十分恰当地解释你所查询的单词，尤其是对于动词的用法的理解非常有帮助。另外推荐《美国传统词典（双解）》，有汉语的详细解释。

**有道词典**：目前有道词典已经加入了《柯林斯英汉双解大词典》，非常方便。可以用**有道单词本**把生词记下来，以后复习。

**Urbandictionary**: 非常有用、有趣的在线俚语词典，由网友们提供词语解释，大家可以投票表决解释得是否准确，正规词典查不到的重口味的词在这里基本都能查到。

**Dictionary.com** : 英文的在线词典，内容又新又全，查词组的好地方。

**Google** : 上述词典都查不到就用Google

**Rap Genius** :查询说唱歌词的含义，如果你对Hip hop说唱很感兴趣，想听懂歌词的真正含义，那这个网站是必备的。顺便推荐下我最喜欢的rappers: Biggie Smalls, Gang Starr, Big L, Nas, Wu-Tang Clan, Flowsik.

写作：

写作阅读对我们来说问题相对较小，不过要想了解大量非正规的网络词汇和更正宗的表达方式，使用网络聊天工具是最好的办法。推荐使用Whatsapp, Facebook Messager和外国朋友沟通，加入兴趣小组，

和大家一起讨论学习感兴趣的知识，你会学到大量简短实用的网络词汇。比如我加入了一个叫做“Pussy Patrol”的群，专门讨论泡妞。

听力和口语：

**你能听懂的内容永远会远大于你能表达的内容。听力是口语的前提和基础。**

首先你要**按照读音背单词**，只有知道单词的读音，你才能听懂。其次你要**直接理解**这个单词（不需要翻译成中文），因为你没有时间慢慢地把每个单词翻译成中文，就像别人和你说okay, bye这种简单的单词的时候，你不需要思考中文的含义，直接就能理解。**学英文的时候尽量别让中文参与进来**，试图直接理解单词的含义，让单词和图片相关联，千万别用拼音的方式记读音，因为两种语言的发音完全不同。

想要轻松听懂一个单词、词组并加以利用，你需要**深度学习**，要反复听并造句，重质量而非数量。深刻地记住了10个单词的含义和用法比记住了100个单词的肤浅的含义有用得多。

当你有一定听力基础之后就可以张嘴和**真正说英语的人**对话了（别和你的中国学习伙伴对话），至于**最好的免费练口语的方法**，我在“为什么要学英语”这篇文章中已经提到了。这里再补充两条：

1.使用网上聊天室和外国人聊天，比如Omegle，这个网站让你可以随机和陌生人聊天。

2.如果你在像上海一样国际化的大城市或任何说英语的人多的地方你都可以主动搭讪别人来聊天，比如我现在专门搭讪美女聊天，实在是一举两得、一石二鸟、一箭双雕，非常合适。刚开始我也非常紧张、

害怕，但现在已经越来越容易了。如果你不敢，请看“如何改善搭讪焦虑”这篇文章。

我用过的最好的听力、口语的资料来自Effortless English，教的是**真正的英语**，**注重学习方法**，强烈推荐。EE的英语学习方式非常科学，不提倡阅读，注重听力，完全以听力为基础，有各种不同难度的听力内容，配有相应的听力原文加以对照。教你如何**自然地学语法，**让你真正可以张口说英文。

听力资料还推荐ESL POD, 有APP可以下载，里边的内容都是真正的英语。

美剧推荐：Californication, Shameless, South Park, Hung, Breaking Bad，Better Call Saul，Undateable, Jerry Seinfeld. 注意千万别用中文字幕看剧，中文字幕不但错误百出，而且完全学不到英语，如果你不得不靠中文字幕，那你还不适合以学英语的名义看剧。

纪录片推荐：National Geographic和BBC是两大最好的纪录片来源，另外强烈推荐Anthony Bourdain的”Parts Unknow”和”No Reservation”，可以说是“舌尖上的世界”，这个老头周游世界，品尝当地美食，是一个很好的长见识、开眼界的纪录片。

可以学习泡妞的电视剧、电影：Californication, Undateable, Hung, Vicky Christina Barcelona, What Women Want, Swingers, The Pickup Artist, Keys to the VIP.

我最喜欢的、最强烈推荐的是**YouTube**（国内需要翻墙），比优酷好一万倍。上边有无数优秀的内容，各种有趣的短视频、MV、电影、电视剧、纪录片、演讲、免费课程，应有尽有，图、文、音并茂，无需

下载，瞬间即可享用。**你基本可以学到大部分任何你想学的东西，直接搜索即可。**

Youtube频道推荐：

英语学习：

English Lessons with Adam – Learn English [engVid]（EngVid还有一大堆其他很好的老师）
EnglishLessons4U – Learn English with Ronnie! [engVid]（很喜欢Ronnie的性格）
A.J. Hoge(Effortless English的创办人A.J. Hoge的英语学习频道）
Learn English with EnglishClass101.com（大量生动的英语学习视频）
泡妞学习：
David X（我最尊敬的泡妞大师）
Based Zues（以动画的形式教你泡妞（超搞笑），发音特别好）
Street Attraction（英国街头搭讪，day game）
Good Looking Loser（很实际的建议）
JMULV（推倒了上千个姑娘）
Knowledge For Men（给男人的知识，对各种牛人的采访）
Mens Room（对各种泡妞高手的采访）
不推荐“最著名”的RSD，只不过是一个善于营销的公司。
健身学习：
ThenX（身体自重训练教程，主讲人又帅又屌）
ATHLEAN-X(健身频道）
Elliott Hulse（教你如何变得更强壮（生理和心理））
AngryPicnic（街头恶作剧）

MJ Demarco（畅销书”Millionaire Fastlane”作者，教你赚钱的知识）
FightMediocrity和ImprovementPill (以动画的形式讲述各种自我提升的话题)
GaryVee和Dan Lok（企业家教你、激励你如何创业赚钱）
TED-ED（以动画的形式生动地讲述各种知识）
TED（很多优秀的演讲，比如Christopher Ryan的关于性的演讲）
Geography Now（生动地讲解世界各个国家，长知识）
Mark Rober （机械工程师，为NASA工作9年，有很多非常屌的创造发明，比如每次都可以击中靶心的飞镖靶，发射扑克牌的枪，如何测量泳池里的尿含量，沙子泳池，世界最大的柠檬电池等等）
MinuteEarth （动画生动形象地解释地球自然、科学、动物等等，很长知识）
AsapSCIENCE （以动画的形式解释科学）
The Infographics Show （以动画的形式讲各种东西）
Jamie Oliver（教你料理）
CaseyNeistat （1000万的订阅者，vlogger, filmmaker, 大量高质量的视频）比如：Bike Lanes by Casey Neistat
搞笑频道：
**Key & Peele** （我最喜欢的搞笑短剧，没有之一，去Youtube搜索“Manly Tears”，看一次，被逗抽一次）
Ozzy Man Reviews（超搞笑的短视频评论）
ThugLifeVideos（Thug Life一度是我最喜欢的搞笑视频系列）
**Donnie Does**（我最喜欢的Youtuber之一，超搞笑，美国人在中国的搞笑视频（我见过他本人））
Jaboody Dubs （加拿大小伙给各种广告恶搞配音，配得非常完美，超逗）
Uncle Rob（纯爷们，超搞笑）

Standup Comedy：Bill Burr, Louis CK, Joey Diaz, Patrice O'Neal, KT Tatara, Dave Chappelle, Jimmy O.Yang, Jimmy Zhang, Jim Jefferies, Russell Peters, Laugh Factory.
我收集的搞笑视频合集：https://www.youtube.com/playlist?list=PLuxnu439hHu48axPeoMi-ZLQnaB7Yzig6
**PowerfulJRE** （Joe Rogan的podcast，有1000多集，非常有营养的内容，尤其是他和Christopher Ryan的对话）

**Aboud**（Ex-con，曾经被判了坐牢140多年，多个奇迹让他可以重回自由，他分享很多真实、疯狂的监狱故事，是我今年发现的最喜欢的视频频道）。

另外你看黄片的时候是不是也可以学英语？别再用种子下载岛国的片儿了，用Pornhub或Redtube直接在线看，省时间又学英语。

P.S.: 我提到的很多资源在国内都需要番羽墙才能获得，详细教程请见这篇教程（点这里）。

结语：尽量把你自己放在一个完全英语的环境中，充分合理地利用一点一滴的时间，你可以用英语自言自语，思考。上下班的路上、做家务、做饭、吃饭时都可以听英文歌、英文有声读物或者英文podcast等等。用英语学习你感兴趣的东西，一举两得。

学习英语和健身一样，是个漫长的过程，长期坚持是关键。加油！

---

**连夜码字不易，如果本文对你有帮助，想免费表示支持，不妨多花几秒钟的时间，在公众号文章底部的广告上点一下，我就能有大概一块钱的收入。**

**当然也欢迎你分享本文，更欢迎你打赏，谢谢支持。**

**你的支持可以鼓励我创作出更多有价值的文章供你阅读。**

---

剽悍生活UL(微信公众号)分享关于**两性关系**、**自我提升**、**数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活泡妞讨论群，请注明加我的目的。

“谢谢支持！”

剽悍生活的微信赞赏码

# 什么是间歇性禁食，有什么好处

> 原文：
> https://piaohanshenghuo.com/what_is_intermittent_fasting/

间歇性禁食（intermittent fasting(下文简称IF)）在欧美很流行，对身体有多重好处，比如：增肌减脂，提高免疫力，帮助身体排毒，甚至延年益寿等等。（文末有各种证据的链接。）

禁食是非常自然的，在原始社会，我们经常要饿肚子很久才能吃到下一顿饭。当你生病的时候，你的食欲会很差，你的身体在告诉你用禁食的方法来加快恢复。

最常见、可行的禁食方式为禁食16个小时（包含睡眠时间），进食8个小时（通常2顿饭）。在禁食的16个小时内，你只可以喝水、茶或纯咖啡。比如你晚上6点吃晚餐，10点睡觉，早上6点起床，不吃早餐，你至少要等到上午10点才可以开始进食，从上午10点到晚上6点这8个小时内你可以随意进食（当然推荐健康食品）。

IF的好处如下：

1. IF帮你**增肌**（每天的总热量摄入不少于输出）：

IF可使人体生长激素大幅增长（可提高5倍），有助于增肌。

人体生长激素的作用有：提高睾丸激素的水平，增加性欲，增加肌肉和骨密度，提高减脂效果，避免心血管疾病，更好的睡眠，更好的心情

其他促进人体生长激素的方法有：充足的睡眠、剧烈运动、较低的血糖水平（避免糖、精细碳水化合物）、降低脂肪含量等。

2. IF帮你**减肥**（每天的总热量摄入少于输出）：

IF通过把进食窗口变窄，总进食量也会减小，摄入的热量自然也会变小。IF还会暂时小幅提高新陈代谢，消耗更多能量。

IF会使胰岛素水平大幅度下降（20-31%），低水平的胰岛素有助于让存储在体内的脂肪更容易被利用，起到减脂的效果。

IF会使去甲肾上腺素含量提高，帮助身体把脂肪分解为可以转换为能量的脂肪酸。

普通节食和IF节食（减少总热量的摄入）都可以减肥减脂，但IF能更有效地留住肌肉的流失。

IF可以让你在3到24周内减掉3-8%的体重，减掉4-7%的腰围，对于消除大肚腩的效果非常好。

3. IF有助于**预防疾病、加快身体恢复、延迟老化、祛除青春痘**：IF会启动人体细胞内的自体吞噬(autophagy)，细胞会消化掉旧的、受损的、不中用的部分，清除体内毒素。

其他促进细胞修复、排毒的办法有：喝水、锻炼、桑拿（出汗）等。

IF可以预防2型糖尿病：减小抗胰岛素性，降血糖。

IF可以预防心脏病：IF可以改善影响心脏病的几大指标，包括血压、胆固醇、血糖、血脂。

IF可能会预防癌症：动物实验已经证明IF可以帮助其他动物预防癌症。研究表明IF可以减小化疗带来的副作用。

4. IF可以减轻细胞氧化压力(oxidative stress)，**减轻发炎症状**：氧化压力为动物细胞氧化物质生产增多的情况，特征为释放自由基而导致细胞退化。IF减轻氧化压力，从而达到抗衰老、预防大量慢性病的作用。

5. IF**对大脑有益**：IF可以促进新神经细胞的生成，保护大脑受损，预防老年痴呆，还增加一种脑荷尔蒙——脑源性神经营养因子（brain-derived neurotrophic factor (BDNF)），缺少BDNF会造成抑郁等症状。

6. IF很可能会让你更**长寿**：一个动物实验中，一只每两天禁食一次的老鼠比不禁食的老鼠的寿命长83%！

7. IF为你**节省时间**：一天只需要吃一顿或两顿饭，省了大量做饭、吃饭、洗餐具的时间。

IF有这么多好处，你是不是也应该尝试尝试，可以循序渐进，一点点增加禁食的时间。

请注意，**IF并不适合所有的人**，IF更适合大部分成年男人，女人也可以尝试，如果发现明显的问题，请尽快停止。

以下为**不应该进行IF的情况：**

- **太瘦**
- **怀孕**
- **低血糖**
- **低血压**
- **进食失调**
- **月经不调**
- **睡眠不足**
- **要从事大量体力活动**

如果你极度讨厌禁食时饥饿的感觉，大可不必进行IF，**吃健康的食物和足够的锻炼**永远是保持身体健康最重要的手段。

证据们：

IF延长老鼠寿命的证据：

http://www.karger.com/Article/Abstract/212538

IF促进新神经细胞生成并增加BDNF的证据：

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11220789

IF预防癌症的证据：

http://www.lift-heavy.com/intermittent-fasting/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3245934

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22323820

IF可以预防心脏病的证据：

http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0104423013000213

IF可以预防2型糖尿病的证据：

http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S193152441400200X

IF减肥效果及的证据：

http://www.translationalres.com/article/S1931-5244(14)00200-X/fulltext

IF减脂又防住肌肉流失的证据：

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21410865

IF提高新陈代谢的证据：

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2405717

IF的诸多好处的证据：

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3946160/

IF影响人体生长激素的证据：

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC329619/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12425705

IF影响胰岛素的证据：

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640462

IF影响细胞修复的证据：

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3106288/

IF影响基因表达的证据：

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24048020

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2622429/

---


剽悍生活UL(微信公众号)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造更理想的生活（尤其是性生活）。

官网：www.piaohanshenghuo.com

**可以在官网的搜索框里直接搜索你感兴趣的内容。**

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活泡妞讨论群，请注明加我的目的。

**长按下图扫码关注公众号**

# 如何掌控你的人生

> 原文：
> https://piaohanshenghuo.com/how_to_take_control_of_your_life/

假如我告诉你世界上存在一种你可以合法拥有的印钞机，你可以亲手制造，你需要花一定的时间及精力去制造，但这个印钞机会给你十倍、百倍甚至千倍以上的回报。听起来是不是有点儿太好了，不像是真的？其实这种印钞机是真实存在的。

印钞机的名字叫做**公司**。

你拥有的公司为你支付一切所需。

你的公司不会解雇你，它给你钱。

你的公司不告诉你什么时候上下班，穿什么衣服，坐在哪里，它给你钱。

你的公司为你工作。

你的公司是你最好的朋友。

然而，大部分人在做一份他们讨厌的工作。

当你为别人工作的时候，你在卖你的时间，一旦你停止工作，钱就没了。

你的工作告诉你什么时候上下班，穿什么衣服，坐在哪里。

你的工作不会为你工作，而且随时可以解雇你。

你的工作不希望你可以独立、自由。

你的工作不是你的朋友，是一个小气的暴君。

其实我说的一切你都早就知道。

你早就知道你讨厌自己的工作。

你早就知道你的工作没有给你足够的钱。

你早就知道那个神奇的印钞机是真实存在的。

那我只有一个问题要问你，**你为什么还在为别人工作?**

你为什么要做你讨厌的工作?

你为什么要让别人付给你低于你的价值的工资?

你为什么要把自己宝贵的青春耗费在别人的公司，而不是建立自己的公司?

答案是大部分人并不想作人生赢家，他们只是想尽量轻松地混日子。他们花费仅有一次的宝贵青春，去充当别人的印钞机里的随时可以被替换掉的零件。

我也亲身经历过，我花费了一部分宝贵的青春去让别人更富有。我表面上努力工作，实际上是懒惰，不知道更好的赚钱方式，不去花时间研究，最重要的是：我**害怕失败**。

如今我已经失败过很多次，已经不再害怕失败。

我现在害怕的是：

只得到我付出的一小部分。

叫另外一个人老板，听出他的指挥。

在一个极度无聊的会议中正襟危坐、假装认真。

在寒冷冬天的清晨挤地铁，看见一张张麻木、疲倦的脸去上班。

我害怕的不仅是不得不忍受的窘境，也不仅是十分有限的收入，最重要的是失去对我自己人生的掌控。

当你为别人工作的时候，你的人生也随之被掌握。

无论你的胳膊多粗，屌多大，歌唱得多好，篮球打得多好，上过多少姑娘，在上班的这段时间内，你永远是别人的喽啰。被人告诉你什么时候上班，在哪里坐下，穿什么衣服，什么时候吃饭，什么时候下班。

换来的是你得到足够混日子的钱。

也许你对于这种生活很满足，有一个房间，有食物，有电视、有电脑、有手机、有稳定的收入……

在公司混日子比创业更安全，更舒服，是吗？其实不然。混日子才更加危险，你把大部分宝贵的生命耗费在了别人的人生目标上，你随时都可能被开除，你失去了对自己人生的掌控。更重要的是你学不到人生的一项重要技能：**如何打猎**。

我们和其他任何动物一样，需要捕获猎物才能生存，只不过在现实世界中我们捕获的猎物是收入。当你不为自己打猎的时候，你只能啃别人的产羹剩饭。你不会学到如何增加收入，如果适应并满足客户的需求，如何创造价值。

无论你在一家公司做了多久，帮助公司带来了多少收入，只要你失去了你的利用价值，或者公司可以以更低的价格找到同样价值的人，你

都会被解雇。

这是现实，人生没有重来的机会，你只年轻一回，你只有有限的时间和精力去开创自己的事业，你以为当你40岁有老婆孩子，还要还房屋贷款的时候你还会有精力去创业?

我们大部分人出生在一个不公平的、糟糕的人生游戏中。

我们所接受的大部分信息是被操控的，我们本应该没有自由、实现不了梦想、意识不到自己的窘境。我们本应该把辛苦赚来的本来就不多的钱交给主持游戏的那群人。好消息是，有一个逃离的出口，金钱就是你通往自由的门票。你改变不了游戏规则，但你可以改变在游戏里的角色，为了改变你的角色，你需要改变你的想法，改变你对金钱的看法，聪明地生活。

聪明地生活意味着买入资产(asset)，租赁债务(liability)（资产就是给你钱包送钱的东西，债务就是从你钱包取钱的东西。当你买一个房子自己住的时候，房子是你的债务，当你买一个房子租出去的时候，房子是你的资产），就像《富爸爸穷爸爸》里说的一样。可是大部分人还是在做相反的事情，他们花一个月甚至几个月的工资买大牌服饰、首饰，花一年甚至几年的工资买车，花毕生的积蓄买一个自己住的房子，他们过早地买入最大的债务——婚姻。

如果你不得不借钱去买某样东西，这意味着你买不起。你没有在玩人生的游戏，而是被人生玩。

当你真正富有的时候，你可以买任何奢侈品。但在此之前，你永远应该把买入资产放在第一位，投资自己。只花最少的钱满足你实际的需求：健康的食物、房屋租金、交通费、几件得体的衣服、避孕套等等。如果你不这么做，你只会离自由越来越远。

你想成为人生赢家还是混日子？人生赢家的道路并不好走，竞争激烈，充满了困难，90%以上的生意以失败告终，但绝对值得你放手一搏，否则等你老去的时候，你永远会后悔年轻时的选择。

你还年轻，你很可能很穷，你最大的财富就是你还有大把的时间、能量和激情。最适合你的可能是一个服务型的生意，无需花费大量成本买入原料，你甚至可以在网上完成你的服务，比如编程、设计、翻译、视频制作、写作等等，这意味着你可以以很低的成本生活在东南亚，赚发达国家的钱。

当你决定想在哪里生活，做什么生意之后，你唯一需要做的就是行动起来，开始创造你的印钞机，你可以边为别人工作攒钱，边开始自己的创业，你需要牺牲做其他事情的时间。你需要放弃游戏、放弃电视、放弃聚会，永远不要把女人放在第一位。在你获得自由之前，你必须要自律，这是成为人生赢家的代价。

你愿意辛辛苦苦工作一年，好不容易抽出一两周的时间去旅游，在每个地方走马观花、浅尝辄止，拍几张照片代表你已经去过那里了。还是愿意去你想去旅游的地方工作、生活，随意住几周、几个月或者几年，深入了解当地的一切？

掌控好你的金钱，才能掌控好你的人生。金钱是通往自由的工具。

一但你获得了自由，整个世界都是你的。

# 为什么要学英语 – 我的英语学习之路

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/why_learn_english/

我除了被迫花钱在学校上垃圾英语课程之外就没花钱上过英语课，而我现在可以轻松地在国外混，有时还会有人问我是不是美国人或者加拿大人，我经常可以要到陌生美女的电话号码，基本每周都可以推倒新的美女（如果我愿意花时间的话），可以看出来我的英语自学还是很成功的。

其实我曾经很讨厌英语，英语也非常差。我英语变好的原因是因为我逐渐找到了很多掌握英语的好处，接下来，我们可以一起看看我的英语学习之路。

还记得第一次学英语是大概小学3年级的时候，小学英语还不是必修的学科，我妈给我报的课外班。我当时的感觉就是这是什么B玩意啊？学这个干什么？太无聊了。当时学英语的唯一原因就是我妈花钱让我去学了，为了孝顺，不浪费学费（但实际上真的浪费了）。

从初中开始英语成为了必修的课程，但老师始终没有告诉我为什么要学英语，我只知道背单词很无聊，背整段的课文更无聊而且没有用。但是我有开始喜欢一些英文歌，电影，我发现背歌词、跟着唱不但不无聊而且很容易记住。

我从高中开始英语成绩越来越好，最大的原因就是我越来越意识到了英语的重要性，也许是我所学的所有学科里未来唯一有用的学科。而且我也意识到了**学好任何东西的前提是找对学习的原因和动力。**我完全没有找到数学、物理、化学、生物对我未来的意义，因为我根本不

打算研究它们，知道最基础的东西就够了。政治更是最恶心的学科，完全没有用，浪费时间，残害生命。

但是我找到了很多学习英语的原因，除了考试成绩高，可以哄老师和家长开心之外，还有如下原因：

可以周游世界。

可以听懂英文歌。

可以找到更好的工作。

可以认识世界各地的朋友。

**可以有更多机会、更多选择**。

**可以更好地了解、享受这个世界**。

可以原汁原味地看好莱坞电影和各种好看的美剧。

可以**泡洋妞**（当时还没有意识到，但现在我意识到了这条的重要性）。

可以**和世界交流**，做一个“**地球人**”，而不是“中国人”，对于更好的人生至关重要。

可以读英文书、听英文讲座、上英文网站，**获取更多、更好的信息、长见识。全世界绝大部分的最新、最有用的信息都是以英语为载体。**

但是因为我对中国教育制度极度厌恶，加上课业的繁重，当时我并没有太多精力可以放在学习英语上，我的英语虽然有进步，但还是不够好。尤其是口语，因为考试不考，所以我也不练。

我第一次和外国人对话还是在去上海上大学的路上，坐飞机的时候。我看到一个中年华人穿着太阳队的T恤在过道里慢慢前行，我当时是NBA太阳队的铁杆粉丝，我就跟坐在我旁边的我妈说“看那人，穿着太阳队的T恤！我得问问他在哪买的。”我妈说，“说不定他坐在我们边上呢。”然后他果然就一屁股坐在我们旁边了，于是我马上就激动地告诉他我也是太阳队的球迷，你那T恤在哪买的。他用比较标准但不流利的中文说，“我不会说中文。”

我当时没敢马上就用英语和他对话，因为心里一点儿底都没有，从来没干过这件事，我又比较害羞。经过了一系列的思想斗争，我终于鼓足了勇气开始和他对话。他原来是加拿大人，而且来自太阳队队长Steve Nash的故乡Vancouver，虽然我口语很不好，但是他很有耐心，大概两个小时的旅程我们的对话就没停过，他给我看了许多照片，我长了很多见识。他给我留下了他的电子邮箱和MSN，我们就依依不舍地告别了。通过这次对话，我更加坚定了要学好英语的决心。

我开始了大学自习室的自习英语之路。我发现因为学校没教，我连音标都不会，有很多音都发不准。于是我从音标开始学起，自己上网找资料。我更注重学校不注重的口语和听力，背了很多歌词，以学英语的名义看了很多美剧、纪录片和电影，背了很多托福单词（后来才意识到没用，后悔），把手机的系统语言也换成了英语，利用一点一滴的时间学习英语。因为大学前两年的校区在农村，并没有什么和国外友人交流的机会。我们系里一共就有三国外国人，一个来自蒙古，一个来自尼泊尔，一个来自乌干达，虽然英语口语都比我好，但是都有

口音，所以也没和他们练太多英语，大部分时间都是他们和我练汉语。

感谢万能的互联网，让我可以免费接触到大量高质量（质量大于等于《舌尖上的中国》）的英文纪录片和讲座，让我大开眼界，这些纪录片和讲座比我在大学里上的任何课程都好无数倍，既学知识又学英语，一举两得。

大三我开始搬入市区，开始可以遇到欧美的留学生了，一天中午我在大草坪上边散步边听英语，看到了一大群（10多个）白人留学生围坐成一圈，我鼓起勇气走上去说，“我正在练习英语听力，然后我看到了你们，我问自己为什么不和你们聊天，这样效果岂不是更好？”他们都很友好，接纳了我，我们很快成为了朋友，隔三差五都要一起出门吃饭、开趴、蹦迪。他们都是欧洲人，并非以英语为母语，但我能感觉出来他们的英语很好。

和他们混熟了，再加上我有在网上找到愿意做语言交换的美国人，通过美国人又认识了他的美国朋友圈，再加上后来我开始去一家超小的瑞典创业公司实习，纯英语环境，又认识了一些美国的同事和朋友。虽然身处中国，但我完全**沉浸在了英语的环境当中**，这应该是我英语口语提高地最快的阶段。不但学到了很多英语，也长了很多见识，在他们身上学到了很多东西。大学毕业的时候，我的英语应该已经比较可以拿得出手了，无论是日常交流还是听各种英文的有声读物都很轻松。

在中国交国外的朋友很容易，因为他们毕竟是在你的地盘上混，有个本地的朋友会有很多好处。你可以在很多地方帮到忙，我甚至还帮朋友拍了婚纱照。

学习英语让我可以来澳大利亚生活、旅行、赚钱，我曾经一个月赚了大概6000刀（3万多人民币）。我现在已经在澳大利亚生活一年多了，但并没有感觉英语进步非常大，只是更好地适应了澳洲的口音，更容易根据口音判断出一个人来自哪里，更会和姑娘聊天了。其实你**完全不需要花钱上课，或者出国，就可以把英语学好。**有花大价钱请外教上一个小时课的时间，你可以和外国朋友一起吃饭、玩耍好几个小时。

我觉得在像上海这样的国际大城市，练英语口语最好的方式之一是：找到外国人会用的本地网站，比如Shanghai Expat, Enjoy Shanghai, 在相应的广告区找语言交换，最好只找英语为母语的人，再通过这个人的朋友圈认识更多的人，并经常和他们混在一起。

当然这还不是最好的办法，最好的办法应该是**找一个以英语为母语的炮友或男/女朋友**。这点对于长得还不错的女生或者长得难看但正好符合某人审美的女生来说比较容易，对于男生来说比较困难。以我当时的泡妞水平，能找到也算比较性运。当然，这需要你英语口语已经有一定基础，可以比较流畅地沟通。

如果你在小城市，趁着年轻，为什么不去大城市吃吃苦，涨涨见识？那里有更多的机会等着你。

**英语是你在确定人生目标前最应该花时间学习的东西之一。我通过英语这个媒介学到了太多无价的宝贵知识。**

我不敢想象如果我没有好好学习英语会多么惨，思想会多么闭塞，眼界会多么小。

推荐我很喜欢的9个英文播客(podcast)（自我提升的最佳途径之一）。

学习英语不仅是学习一门语言，更是学习一种文化。英语可以为你打开很多大门，给你的人生增加更多可能性。

暂时就写这么多，加油！

**连夜码字不易，如果本文对你有帮助，想免费表示支持，不妨多花几秒钟的时间，在公众号文章底部的广告上点一下，我就能有大概一块钱的收入。**

**当然也欢迎你分享本文，更欢迎你打赏，谢谢支持。**

**你的支持可以鼓励我创作出更多有价值的文章供你阅读。**

---

剽悍生活UL(微信公众号)分享关于**两性关系、自我提升、数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活微信讨论群，请注明加我的目的。

微信搜一搜
剽悍生活UL

“谢谢支持！”
剽悍生活的微信赞赏码

# 为什么要洗冷水澡

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/why_clod_shower/

很多人怕洗凉水澡，怕感冒、生病。其实洗冷水澡不但不会让你感冒，还能提高你的免疫力，还有其他诸多的好处，接下来我们就来看看具体都有哪些好处。

- 提神：早上起来洗个冷水澡，马上帮你从睡眼朦胧转化成精神抖擞。因为冷水澡会迫使你深呼吸，提高氧气输入，心跳加快，促进血液循环，使全身更有活力。
- 防止失眠：冷水澡会在早晨把你叫醒，相反，会在晚上帮你睡着。知名畅销书”The 4-Hour Workweek”的作者Tim Ferris还写了一本书叫”The 4-Hour Body”,里边提到“冷水澡的效果就像被大象麻醉剂击中一样有效”。
- 改善皮肤和头发：冷水澡会使表皮和毛孔锁紧，防止脏东西的进入。
- 减肥：冷水澡会激活褐色脂肪(brown fat), 它会消耗热量来保持你身体的温度。研究表明，洗冷水澡一年可以帮你减掉9磅的脂肪。(http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=102964807)
- 增强适应温度的能力，提高免疫力，不容易感冒：研究表明，冷水澡会提高人体的白血球数量，提高血浆浓度，T细胞及淋巴细胞数量。（https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17999770）
- 缓解肌肉酸痛：很多专业运动员都会在训练、比赛后洗冰浴来恢复肌肉。

- 提升睾丸激素，精子活力：睾丸之所以长在外边就是因为凉快，热的时候睾丸会低垂下来，因为需要逃离身体的温度，冷的时候睾丸不动或收缩，因为不需要逃离身体的温度。研究表明，精子的质量、数量、活力在寒冷的季节会明显高于炎热的季节。(http://www.ajog.org/article/S0002-9378(13)00146-4/abstract )
- 提高承受压力的能力：研究表明冬泳者比常人对环境压力的承受能力更强。(https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10396606?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DiscoveryPanel.Pubmed_Discovery_RA&linkpos=1&log$=relatedarticles&logdbfrom=pubmed)
- 减轻压力：研究表明，让身体暴露在寒冷之中，会降低体内尿酸水平，提高谷胱甘肽水平，意味着你会更轻松。(http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0891584994900302)

冷水澡不但对你身体有诸多的好处，还能增强你的意志力，帮你克服自己的懒惰、逃避、找借口的心理。冷水澡刚开始很痛苦，但是一咬牙，照样开始冲，过了一会儿你会发现其实也没有那么痛苦。洗完之后你会有成就感，身心舒畅，因为你又战胜了自己。

**为了实现任何有意义的事情，做最好的自己，都要经历很多痛苦。冷水澡教你接受、拥抱痛苦和不适。**

冷水澡会在生活中各个方面帮到你，比如你早上赖在暖暖的被窝里不出来，你明知道在床上趴着很没效率，但你始终不愿意离开被窝的舒适。联想到洗冷水澡时的坚决，在心里默念3,2,1。马上起床，开始你该做的事情。

当你看到美女时，你明明知道搭讪她是你最应该做的事情，但是你很紧张，焦虑，在意她和周围的人对你的看法。联想到洗冷水澡时的坚决，在心里默念，3,2,1。马上开始搭讪。

**不应该洗冷水澡的情况：心脏病，高血压，发烧。**

你可以选择像007 James Bond一样，先开始用热水洗，然后再调到冷水澡。我会在心里从1开始默念数字，不到一定的数字（比如300）就不许离开冷水澡。

一个关于冷水澡的Ted Talk (https://youtu.be/Gb0h8ZKvJW4)，这里他说了一句很有道理的话：**“如果你不愿意承受冷水澡5分钟的不适，唯一的消极影响是在5分钟内你冷得难受，唯一被影响的人是你。你怎么能够在结果更重大的，影响的人更多的时候有足够的力量和勇气去选择不舒适？”**

---


剽悍生活UL(微信公众号)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造更理想的生活（尤其是性生活）。

官网：www.piaohanshenghuo.com

**可以在官网的搜索框里直接搜索你感兴趣的内容。**

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活泡妞讨论群，请注明加我的目的。

**长按下图扫码关注公众号**

# 如何改善搭讪焦虑

> 原文：
> https://piaohanshenghuo.com/how_to_fix_approach_anxiety/

每个正常人都有搭讪焦虑(approach anxiety)，这是很正常的现象。

为什么我们有极大的搭讪焦虑：

- 基因遗传：生活在部落里的原始人如果错误地勾搭了一个另一个部落的陌生女子，很可能会被许多男人追杀。
- 社会文化：我们从小就被教育要小心陌生人，不要主动和陌生人说话。我们下意识地防备陌生人的搭讪，好像陌生人的搭讪是很不好的一件事。当我们想搭讪美女的时候，我们不但害怕她的想法，我们还害怕附近的人的想法。
- 不知道如何搭讪：当你对做某件事没有把握的时候，你很难不紧张、焦虑。比如你第一次骑自行车会很紧张，怕摔倒，当你完全掌握之后，你会很放松。
- 想太多：考虑的因素太多，怀疑自己，怕被拒绝。

如何改善搭讪焦虑：

我可以向你保证，**如果你从来没有搭讪过美女，如果你鼓足勇气，做出你的第一次搭讪，无论结果如何，你都会非常兴奋、很有成就感，因为你战胜了自己。**

- 直面搭讪焦虑：这是自然的、正常的、健康的焦虑，接受它，但一咬牙，硬着头皮，头脑空白也要上。

- 改善观念：
  - 很多姑娘都希望被人欣赏，很多姑娘在出门前都花了很多时间打扮自己，希望有人可以欣赏她们。
  - 这是一个数量的游戏，有人对你感兴趣，有人对你不感兴趣，你只需要通过搭讪找到和你来电的人。
  - 当姑娘拒绝你的时候，她拒绝的并不是你，因为她还不了解你。有无数的原因可以导致她拒绝你，比如她有男朋友，她从来不和陌生人说话，她心情不好，她没有时间，她刚被一个变态搭讪过等等……
- 练习的心态，不依赖于结果：反正你再也不会见到她，周围的人对你的看法更是无关紧要。**搭讪了她，你什么也失去不了，只能增加得到她的可能性，而且还很锻炼你的能力。**你让她知道你对她感兴趣，但是你可以随时离开。你不非得得到一个电话号码，拥抱，亲吻或推倒。
- 逼自己：如果你纠结了太久，始终没有搭讪。想象一支枪指着你的头，如果你在3秒内不搭讪，马上就会被爆头。如果有朋友和你一起，你可以赌钱，如果不搭讪就输钱。
- **不想太多，马上搭讪**：你很可能会考虑特别多的因素，预测各种可能的情况，拼命地想一个特别优秀、恰当的开场白，等你准备好了，姑娘已经走远了。而且你考虑的时间越长，你就越焦虑，搭讪就越尴尬。大多数情况下开场白说什么其实并不是特别重要，请问你是否能回忆起和你最好的朋友所说的第一句话？重要的是你说话的语气，你是否能冷静地沟通，你是否能正常地说人话。
- 理性思考：请问你活了这么多年，能回忆起多少别人做过的特别丢人的事情？如果能回忆起来，你对这件事情有多么在乎？
- 多多搭讪：**搭讪得越多，你的焦虑就越小。**

- David X的两条原则：**1.谁在乎她怎么想。2.你是这段关系中最重要的人。**如果遵守这两条原则，你会立刻认为你足够好，不想太多，马上自信地搭讪。
- 在开始练习搭讪前改善你的状态：运动，听积极的音乐，和朋友聊天，冷水澡，冥想，深呼吸，微笑。
- 如果直接搭讪对你压力实在太大，可以拆分成更小的步骤练习：比如，1.直视路过的美女。2.走到美女面前什么也不说就离开。3.对美女打招呼然后离开。4.向美女问路。等等… 另外，如果你觉得美女太吓人，你可以先拿你觉得不吓人的女生练习。

一些很好的练习：

在一个公共场所里观察你看到的女生，并在心里对她们的外表、举止作出评论。

直视每一个路过的人，ta不把视线移开你也不移开。如果美女同时也盯着你，你开始微笑，如果她也微笑了，那你必须搭讪。你可以说，“我很喜欢你的微笑，你对每一个路过的人都微笑吗？还是只对帅哥微笑？”

故意在公众场合“出丑”，比如躺在地上，做奇怪的动作，发出奇怪的声音等等。

回家的路上和自己打赌“不搭讪一个（或N个）美女，不许回家”，实在没有美女也可以和任何路人打招呼。

**当你开始不在乎别人的看法时，你就开始变酷了。**

剽悍生活UL(微信公众号)分享关于**两性关系、自我提升、数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活微信讨论群，请注明加我的目的。

“谢谢支持！”

剽悍生活的微信赞赏码

# 把妹基础4-两性市场

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/sexual_marketplace/

市场的定义是买卖双方进行交易的场所，这里有需求和供给的定律，人们用不同的货物或服务进行等值交换。两性市场也一样，只不过性行为其实是完全平等的价值交换，就像你和别人握手一样，你握了他的手，他也握了你的手，你们得到的都是同一样东西。

然而在现实世界中，性并不被看做是平等的价值交换，女方通常被视为价值更高的一方，男方通常被视为低价值占便宜的一方。这主要是由社会文化所导致的。

我们大多数人认为男人是买家，女人是卖家。实际上正好相反，除了性感美女做的广告和妓女之外，女人才是真正的买家。妓女被其他女人看不起，因为她们放弃了作为买家的特权，降低了女人的市场价值。即使妓女几乎愿意和任何男人性交，她还是会收取非常昂贵的费用。很少、甚至几乎没有女人认为和男人性交是一个平等的价值交换。即使她们只是你的炮友，她们往往也会觉得她们的价值更高，你是占便宜的一方。女人会想要得到更多，无论是资源、地位还是感情投资。我没有贬低女人的意思，我只是说这是事实，是女人的进化和社会文化影响的结果，有的女人能意识到，有的女人意识不到。

所以明白了我们是卖家，就要想方设法把我们这个产品卖出去，而最好的办法是**提高产品的价值**。你的泡妞水平相当于你的销售能力。**也许你偶尔可以把冰箱卖给爱斯基摩人，但那是一次性的买卖，想要有回头客，有稳定的收入，你的产品质量必须过硬，满足真实的需求。不要过于谦卑，认为目前产品还不够好而不卖。应该信任自己的产**

**品，边努力销售，边努力提高产品价值。通过市场的实践发现最真实的问题，并解决问题。**

你的价值：

- 外表：脸、身材、身高、衣着、头型等
- 个性：比较重要的有**自信**、**幽默**、善解人意、**阳刚之气**
- 地位：包括金钱、被其他女人预选、特别擅长做某件事、在某个社交场合里的地位
- 金钱：金钱保证你可以支付起优质的生活，金钱同时也提升地位
- 泡妞水平：包括举止、心态、沟通方式等

她的需求：

- 情感投入：在情感上关心她、照顾她
- 性：肉体上满足她
- 钱：对她和她孩子的财政支持
- 保护：保护她和她的孩子
- 陪伴：陪她去不同的场所
- 孩子：给她最好的下一代

女人会至少需要上述中的一样。

她对你的接受度会受下列因素的影响：

- 她是否处于一段忠贞的一对一的关系中
- 她的开放程度
- 她的心情好不好：是不是愿意和别人聊天
- 她的身体状况：她有没有生病或者月经

- 她目前有多么horny
- 社交压力：她通常会在意周围的人的看法
- 她的时间安排：她有没有足够的时间
- 你的吸引力

她过滤的因素：

- 年龄：大部分都在10岁以内
- 特殊的领域：她可能特别喜欢某类人，比如商人、运动员、歌手、画家等等
- 种族：全世界大部分的女人都是种族主义者，大部分女人都最喜欢白人，其次是黑人和南美的棕人，最不喜欢亚洲的黄人、印度人。还好中国女人对中国男人还比较感兴趣。不过如果你真的想泡洋妞的话，需要下很大功夫。

如何提高你的性市场价值(SMV, sexual market value)：

- 外表：这有我写的关于外表的文章。
- 个性：看喜剧、笑话，研究它们为什么有趣。努力提升自己的自信和阳刚之气，这有我写的关于阳刚之气的文章。
- 地位：提升自己的专业技能，争取做某个领域的专家，建立以你为中心的社交圈
- 金钱：赚钱、合理花钱
- 泡妞水平：学习并**实践**把妹技巧，实践大于一切理论
- 持续关注剽悍生活

---

剽悍生活UL(博客/微信公众号)分享关于**两性关系**、**自我提升**、**数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活讨论群，请注明加我的目的。

“谢谢支持！”

剽悍生活的微信赞赏码

# 为什么要学习把妹

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/why_learn_pickup/

把妹、泡妞听起来好像是很不正经的小混混干的事情，其实是任何一个直男的“正事”。

根据马斯洛的需求理论，生理需求是最基本也是最重要的需求，如果得不到满足，很难达到自我实现(self actualization（“正事”）)的需求。作为一个健康的成年男子，你显然有强烈的性需求，如果这个需求得不到满足，你很难集中精力高效地完成很多“正事”。除非你与世隔绝地修行，做一个从他妈的阴道里钻出来之后就再也没进去过的和尚，否则你不可能特别快乐。

- 学习把妹是一个全方位自我提升的过程，花哨的技巧是很次要的，主要的是实际的自我价值的提升，做最好的自己。你要学习饮食、健身、着装、社交、心理等等每个人都应该学习的非常重要的技能。
- 学习把妹让你更自信。随着把妹能力的提高，和女人交往得越来越成功，你的自信也会自然而然地提高。自信在你人生的各个方面都会给你很大的帮助。你还会学到非常多受益终生的道理，而这些道理学校从来不会教你。
- 学习把妹让你学会享受过程，不依赖于结果。你会意识到你不可能得到每一个女人，你学会不因为被无视、被拒绝、被侮辱而感到悲伤，而是马上开始寻找下一个目标，你会变得更加坚强。
- 学习把妹让你学会和消极的心理做斗争，消灭借口，采取行动，你会变得更有勇气、更加乐观。

- 学习把妹让你走出家门，体验真实的世界，增加社会阅历，而不是消沉地宅在家里、盯着屏幕、撸着管。把妹是一个有趣的过程，你会积累很多离奇的、有趣的故事。
- 学习把妹让你更容易抓住生命中出现的机会，你学会“尝试永远比后悔好”的道理。看到美女准备搭讪的时候我也会紧张，但我每放弃一个机会，都会感觉十分痛苦。
- 学习把妹让你可以成为更好的伴侣，因为你变得更加理解女人的需求，能更好地满足她。
- 学习把妹可以让你更容易和你最心仪的最漂亮的女人在一起，而不是因为搞不定她而退而求其次，又要虚伪地对你其次的另一半说她是你认为最漂亮的女人。很多人都是因为懒惰而忍受他们糟糕的两性关系，他们不相信自己可以找到更好的女人，或者觉得那要花很多时间。
- 学习把妹可以帮助你发现你真正想要的两性关系。也许你真正想要的是一夫一妻(monogamy), 也许是一夫多妻(polygamy)或者多夫多妻(polyamory)，这些都没有对与错，重要的是选择真正适合你的关系，这样你才能过得更快乐、更有意义。
- 学好把妹可以让你获得更多性——世界上最美好的东西之一。

剽悍生活UL(博客/微信公众号)分享关于**两性关系**、**自我提升**、**数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活讨论群，请注明加我的目的。

微信搜一搜
剽悍生活UL

“谢谢支持！”
剽悍生活的微信赞赏码

# 史上最全最专业的澳大利亚送外卖攻略

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/food_delivery_in_australia/

首先说一下我为什么有资格写这篇文章，我来澳大利亚打工度假一年了，20年单车驾龄，从墨尔本到凯恩斯，东海岸大部分城市的主要路段我都有骑过。我在悉尼和墨尔本都送过几个月外卖。

目前市面上有3家主要的送外卖公司：Deliveroo, Foodora和Ubereats, 我都为他们工作过，大概一年前在悉尼时，我同时为Deliveroo和Foodora工作，当时的薪资是：Deliveroo 16刀每小时加2.5刀每单的提成，Foodora 14刀每小时加5刀每单的提成。 一个小时至少可以送2单，所以Deliveroo时薪大概21刀，Foodora时薪大概24刀。两者都需要提前申请工作时间，Foodora周末有午餐和晚餐的时段，平时只有晚餐的时段，而且很难申请，而且只要订单不多了，他们就开始踢你下线，你就没法继续赚钱了。反观Deliveroo, 虽然时薪相对低，但是可以申请到充足的工作时间，没人会踢你下线，而且可以不在申请的工作区域工作，经常可以什么都不做就赚钱，下雨天别人都不愿意干，你可以申请到11个小时的工作时间，然后慢慢地安全地送外卖，慢慢地赚时薪。

在悉尼时，我还冒险同时为Deliveroo和Foodora两家工作过，这意味着至少40刀的时薪（16+14+commission）。不过压力非常大，最怕南辕北辙的订单，这里先不讲。我目前在墨尔本，目前墨尔本的Deliveroo已经没有时薪，完全靠提成，9元一单。听说Foodora还是时薪加提成，不过提成好像降到了2.5刀每单，时薪也下降了，所以完全不推荐，而且Foodora的粉色看起来很难看。

再说一下Ubereats, 做广告的时候说每单10刀，外加每公里1.4刀，听起来很好，不过他们没提每单会扣除所谓的”Uber Fee”，扣掉后并没有Deliveroo的工资高，如果路途远的话，会赚更多，但你根本不希望送路途远的订单。Ubereats的优点是容易申请，不需要骑行测验，不需要像Deliveroo一样交200刀的押金，只需要交大概20刀的背包押金。如果你在墨尔本，我最推荐Deliveroo。墨尔本是澳大利亚最适合骑单车送外卖的城市，因为城市规划好，平地多，可以避免爬坡。本文拿Deliveroo举例，讲讲如何高效送外卖。

---

接下来我说一下为什么要送外卖：

1: 如果你像我一样专业，你会比一般工作时薪赚得多

2.锻炼身体又赚钱

3.大街小巷了如指掌

4.自由，想什么时候工作都可以，很容易安排时间，很容易作为第二份兼职

5.城市的风景一览无遗

6.可以顺便搭讪美女

缺点：危险（如果你不会骑车的话）

Deliveroo发展得很快，我刚开始工作的时候，可以送外卖的城市只有3个最大的城市，目前Deliveroo可以送外卖的城市有：悉尼，墨尔

本，布里斯班，Perth, Canberra, Adelaide, Darwin, Hobart, Gold Coast, Newcastle.

如果你的城市可以选择每小时基础工资加提成，推荐选择这种，我原来在悉尼16元一小时，外加2.5刀每单的提成，经常可以边打篮球边赚钱，非常惬意，不需要着急，按一小时2单的话，轻松达到时薪21刀。现在我在墨尔本只可以选择9元一个快递，没有时薪，所以得玩命干。但如果你像我一样专业，在比较顺利的情况下晚上6点到9点每小时可以送4单（36刀），还有可能有小费。我个人最高纪录是82分钟7单加6刀小费（69刀），有图为证。

---

工作前的准备：

1.买车：去Gumtree买二手车，建议买200刀左右的单车，不建议买死飞，比较累，下坡也得登，建议买变速车。有的车会带头盔和锁，要问清楚，因为头盔加锁买的话至少要二三十刀。另外还需买前后车灯，一是晚上安全，二是法律规定，Kmart和Target就有卖，大概5刀。

2.修车工具： 背包里必备的工具：便携打气筒(portable pump, 最便宜的大概10刀，我在Rebel Sports买到的。自行车店一般都会比较贵，气筒不常用，也不需要质量特别好，所以便宜点儿就好）。补胎工具：tyre **lever**(撬胎棒，5刀） + Repair Kit/Puncture Repairs（5刀，一个小盒子，里边有补胎用的胶水(tube repair glue、橡胶打磨片(sand paper)、补胎片(tube repair patch），我建议再另背一个内胎(tube),以免胎漏得太严重，补不好）。 至于怎么补胎，请自己上Youtube看视频，基本你熟练了之后可以10分钟搞定，不需要取消订单，修好了接着送。

另外车骑时间长了链条需要润滑，最便宜最方便最好的办法就是买一瓶WD-40, 超市就有卖，大概6刀左右，用不完。

3.随身携带食物：我推荐香蕉和花生酱三明治，面包选择性价比最高的最健康的 “7 Seeds & Grains Sandwich Bread Loaf 800g” 保质期一天，放冰箱里至少可以一周，Coles有售，只要3刀，low GI碳水, 高纤维，高蛋白，花生酱要选Crunchy的，别选Smooth, 因为Crunchy的纤维含量高，纤维很重要。

做法：将2片面包片烤硬，中间放上花生酱，我个人还会加点黑胡椒提升口感和营养，放入密封袋中，一个密封袋可以放4片面包（2个三明治）。

50个密封袋大概不到2刀，超市都有卖的，注意大小要选18cm x 17cm，在Coles的全名为”Snap Seal Resealable Sandwich Bags 18cm x 17cm 50 pack”。

如果你像我一样只在晚上订单最多的时候工作（6点到9点），带1袋三明治加2根香蕉就够了。另外建议长期带一袋很健康很难吃但可以长时间保存的各大超市都有售的Weet-Bix，以防饥饿。

另外请下载**Hungry Jack**‘s APP,每12小时可以抽奖一次，有机会吃到免费的或者很便宜的汉堡，虽然是垃圾食品，但也有一定的营养，而且很好吃能量又很高，偶尔免费吃一个也还不错。骑行时补充足够的碳水化合物才能充满活力。

4.需要一个金属水杯，不建议塑料，因为有BPA，有害健康。尽量多喝水，很健康很重要。

5.我个人会带一个蓝牙音箱听音乐，可以给工作增加许多乐趣和动力。

6.申请工作需要一个**ABN**，申请地址如下：

https://abr.gov.au/For-Business,-Super-funds—Charities/Applying-for-an-ABN/Apply-for-an-ABN/

7.除了需要你自己准备的东西，还有公司提供给你的东西，当你申请Deliveroo的工作成功后，他们会给你一套装备，包括背包，防水外套，T恤，充电宝，还有一个最重要的可以把你手机固定在车把上的东西），他们会在你工资里扣除200刀的押金，辞职时可以全额返还。

---

Deliveroo APP如何运作：

打开APP, 在你想工作的区域登录，开始接单，如果你是最靠近餐厅的最佳人选，你会收到订单，这时你可以知道餐厅的名称和地址，你可以选择取消或者接受订单（过去你必须要等三分钟才能自动取消订单）。接受订单后，你需要去餐厅，到达餐厅后你需要在APP上选择已经到达，向工作人员出示订单号取餐后，你在APP上选择你已经取到了食物，接下来你就可以看到客户的地址，送到客户之后选择完成订单。

---

接下来我讲一下重点，如何提高效率，节省时间：

因为手机需要经常充电，所以没法一直放在车把上实时导航，看到目的地后第一时间找到最近的路口的两条街的名称，并记住街号，当你熟悉街道后基本可以做到不看手机直接找到目的地。

记住一条街哪个方向是单号哪个方向是双号，记住一条街哪个方向号变大，哪个方向号变小。

选择接受或者拒绝订单，这个需要一定的经验，一看餐厅离自己的远近，二看餐厅的做饭速度。Deliveroo的APP最近更新了一个可以大幅度提高效率的功能，你可以选择取消或者接受订单（过去你必须要等三分钟才能自动取消订单）。这意味着可以专门选择等待时间短的餐厅来节省大量时间。实践证明，过去在高峰期我要比较顺利才可以1小时送3单，现在我不需要依赖运气就可以完成一小时4单（36刀），有图为证。在晚上6点8点订单超多，我对各种不喜欢的餐厅各种拒绝，只接我喜欢的餐厅，每小时有4单，9点到10点订单来得不是特别猛烈，所以我在接单上没有特别挑剔，每小时3单。工作了将近4个小时，一共做了14单，倔强地拒绝了29单。认真阅读下文，可以找到墨尔本CBD餐厅的白名单和黑名单。

取餐之前：有一种说法是餐厅在你选择到达餐厅后才会开始做饭，其实大部分餐厅会提前做饭，不过为了保险起见，还是在接到订单之后马上选择已经到达餐厅，这样可以最大几率减小在餐厅等待的时间。

到达客户住处后的操作步骤很重要，可以有效节约很多时间，请注意学习： 一般CBD的客户都会住在公寓楼里，都会标注具体的门牌号，在门口有对讲机，你需要输入门牌号，输入门牌号的同时，在APP里选择给客户打电话，电话号码会弹出来，选发短信，把门牌号码写下来，并保存短信（并没有真正发送）。

这时对讲机基本会和你打个招呼或者连招呼也不打就把门打开了。接下来你需要把快递标记为已送完（因为你已经记下来客户的电话号码和门牌号，所以不怕找不到客户，另外你已经在对讲机和客户打了招呼，也不怕客户抱怨你还没送外卖就把外卖标记为送好了），因为你在APP上已经送好了这一单，所以在APP上你就可以开始接下一单了，如果是晚上的高峰期，你会在几秒内就接到下一单。

带着单车进楼，非常重要，别把单车锁外边，上锁解锁浪费时间，而且车放外边还不安全。大部分的楼都可以带单车进楼，如果你看到大厅有工作人员，最好安静地把车抗进去，这样会减少他们阻止你带车进楼的几率。如果被拦住，面带微笑，说Sorry, I didn’t know, I don’t live here, I’m delivering food, I’ll be back in 1 minute. Can you be really nice and let me in so I can save time, otherwise I have to waste time to lock my bike. 如果保安没示意让你进去，说其他任何你不可以进去的理由，别和他浪费时间，尽快把车锁在外边，再拨门口的对讲机让客户给你开门。

坐电梯到客户的楼层后随手按下楼的按钮。开门时确保你面带微笑，说什么随便你，最好能说出客户的名字，无论客户住得多远，多么能浪费你时间，你都要保持要热情、友好，这样才有更高的几率获得小费，不过获得小费的几率是非常小的。通常客户整个开门到关门的时间不会超过3秒，愿意给你小费的人提前都准备好了，只要你不是态度很恶劣，就会有小费。

另外一种情况，如果客户没有注明具体的门牌号，只有街道号，这时候客户通常会愿意下楼来取外卖，我会在在餐厅取好外卖之后编辑好短信 “Deliveroo arriving, are you coming down to pick up the food? Please reply if you saw the msg, thx.”, 等我离客户比较近，大概两三

条街区的时候我会发这条短信给客户。这样可以保证你到客户楼下后不需要等很久，如果客户没有回短信确认，我会在合适的地方提前打电话和客户确认。

---

接下来讲一下很重要的**客服电话(1300335483)**，直接就可以打通，主要用于取消订单，非常重要。比如你想回家了，收到一个订单，你选择接收，在去餐厅之前就选择已经拿走了食物，这样你就可以提前看到客户住在哪里，如果比较顺路回家，你就继续送这个外卖。如果不顺路或比较远就可以打电话取消。

打电话时告诉客服订单号码，并说I’m ready to go home, I accidentally accepted this order, I didn’t pick up the food yet, I just chose that I already picked up the food on the app so I can know if the food is going to anywhere near my house, but it isn’t. So please unassign me, thanks. 一般客服都会帮你取消订单。

另外一种情况比较讨厌，就是取到食物后发现客户住得非常远，而且根据你的经验，你知道到客户那里之后很难在附近收到新的订单或者收到新的订单也需要往回跑很远，很不划算。这种情况最好的办法就是打客服电话，告诉他们你的订单号码，并撒个小谎，说 I got a problem with my chain, I need to put it back first, please unassign me. 有时候你会碰到同一个客服，有可能会质疑你怎么车链子总掉，你说 It’s a chronic problem, I haven’t figured out how to fix it once for all yet. 然后你把那个客服的名字和声音记下来，如果下次再是他/她接电话，你可以改变说法，比如你可以说 I got a flat/puncture. Please unassign me. 这样他们就会取消你的订单，但有时候他们会说 I’ll put you out of the service，这时你要告诉他们别那么做，因为这样你就暂时再也接不到新的订单了，你说 Don’t put me out of the service, I’ll

log out of the system myself, and I'll log in once I fix the problem, thanks. 这样你就可以继续无缝接收下一个订单了。

---

墨尔本攻略：

墨尔本CBD最好骑的路: Swanston Street (平又安全），Elizabeth Street (最平，相对安全），Flinder Street（平但不是特别安全，而且容易堵），SouthBank都很平，在CBD东西方向行驶尽量选择La Trobe St, 因为有自行车专用道，很安全。在CBD尽量骑我提到的几条路。

Spencer St 往西是 Docklands, 中间隔着铁路和大型运动场，坡很大，而且过去之后基本肯定还得往回走，往东走一样有很多坡路，所以尽量不要去。表面上只有两条路可以走，一个是La Trobe St, 一个是Collins St, Bourke St是不通的。其实有一条很好走的平路，在Flinder St 和 Spencer St路口向西走，左手边第二个路口 Siddeley St 左转，上Jim Stynes Bridge 就可以去Docklands, 不但路平，又很安全，河边的风景还很好，强烈推荐。

另外请注意CBD有四条必经的单行道，其中三条都是由东向西，包括Flinders Lane, Little Collins St, Little Bourke St, 只有一条由西向东: Little Lonsdale.有时导航会让你在单行道反向行驶，所以不能只看导航。

City Road是你经常会去的一条路，在CBD千万不要选择走Swanston St, St Kilda Rd, 你会浪费很多时间，Walliam St(Queens Bridge)是你过河最好的选择。

最好的餐厅：

1.等待时间短的餐厅：

所有的甜甜圈，冰淇淋，寿司类已经准备好的食品都不需要等（比如Bistro Morgan, Donnut Time, Messina, Gochi)，Huxtaburger CBD, The Merrywell, Wagyu One, Criniti’s, ShanDong MaMa Mini

2.容易同时出2单的餐厅:

8 Bit, Poked, Oko Oko Jasper, Oporto Melbourne Central, Huxtaburger CBD, Guzman Y Gomez, Vapiano Flinders Lane

最不好的餐厅（等待时间长）：基本肯定会等很久的餐厅：Gradi, Chin Khao, Miss Chu, 这几个餐厅一般你至少得等10分钟，收到这些订单时最好别接，除非是晚上10点之后，不接就没活了。其他比较慢的餐厅有Nando’s, Sam Sam Korean Chicken(有时不需要等，有时需要等20多分钟). 基本所有的披萨店，东南亚餐厅，你基本都得等，Criniti’s – Southbank披萨店除外

---

悉尼攻略：

首先悉尼如果没有时薪的话，肯定没有墨尔本好，因为城市规划乱，基本没有平地，能在CBD就在CBD干，相对不需要跑远路。Glebe和Newtown已经合并成了 Inner West, 在这个区域工作经常需要长途跋涉，充满了斜坡的路，不推荐。

其他城市：我暂时都没有工作过，不过最好选择地势平坦的城市，比如Gold Coast

---

关于UberEats：

背包方面虽然Deliveroo的背包看起来很酷，但是没有口袋，不实用。这里推荐用UberEats的背包（很难看，但是很大，很实用，侧面有两个口袋，可以装音箱、水瓶、充电宝，食物，只需要10刀押金，去申请UberEats的工作，但是可以尽量最为Deliveroo工作，Ubereats订单少，钱给得也少）。这个背包同时也是你去超市购物时最好的购物袋。UberEats唯一的优点就是在餐厅的等待时间相对很短，另外晚上6点到9点会有1.1倍的提成，周末1.2倍，可以考虑在没有Deliveroo订单的时候为UberEats工作，多一条赚钱的路总比少一条好。

---

安全注意事项：

1.带安全帽，晚上开灯

2.离左手边停在路边的车保持一车门的距离，以免被车门撞倒

3.尽量骑有自行车道的路段

4.做任何横向移动之前先回头观望

5.在墨尔本的话需要注意电车轨道，跨过轨道时尽量确保车轮和轨道成90度，下雨天要尤其注意，很容易被轨道卡倒，很危险。

---

骑行的原则：

- 尽力避开坡路，宁可距离远一点，也不骑坡路，因为很累，不过很锻炼肌肉
- 避免大转弯（右转），因为左转即使是红灯，也可以很容易转
- 在确保完全安全的情况下破坏交通规则以节约时间
- 合理利用人行道

---

攻略暂时到此为止，如果你想申请，可以使用我的邀请码，这样申请**成功几率更大**（属于公司内部推荐），而且我还可以获得推荐的奖金，也算你对我的攻略所表达的感谢。申请工作的网址为：https://roo.it/HY69643，邀请码为：**69643HD** (申请工作的网页上会问你 “What is the unique referral code of the person who referred you?”, 这个地方填69643HD)。

UberEats的申请网址是：https://partners.uber.com/i/yh5355eam，邀请码是**HYSOND1UE**。

---

你用我的邀请码申请到工作后遇到了问题，或需要建议，都可以来找我咨询。

# 把妹基础3-阳刚之气

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/masculinity/

自然法则决定了女人是阴柔、屈从的，男人是阳刚、支配的。男人之间的竞争，更有阳刚之气的会获胜。女人之间的竞争，更有阴柔之气的获胜。

异性相吸，如果你想在最大程度上吸引阴柔的女子，你就要尽量阳刚。阳刚之气是最吸引女人的男性品质之一。

如果你见过一些一朵鲜花插在牛粪上的情侣组合（男人不帅又没钱），大部分的情况是因为男方充满了阳刚之气。

如今的男人越来越阴柔，缺乏阳刚之气。很多20多岁的男人依然和父母住在一起，理由是省钱，但实际上是他离不开自己家的舒适，对父母依旧非常依赖。他们不知道如何使用工具，不知道如何修东西，不知道如何做饭，也许衣服都不会自己洗，生活没有一点条理。他们说话显得没有底气。他们上网查询问题的解决方案，但迟迟不行动起来。他们花大量的时间在电子游戏、电视、社交媒体、黄片上。他们也许有份工作，可以赚到一些钱，但他们很少经历真实的世界。他们还没有学会如何独立生存，很大程度上还是个男孩。

你需要从始至终不断提高自己的阳刚之气，就像David Deida的”The Way of The Superior Man”里说的一样，你的女人会不断地测试、挑战你的阳刚之气，而且这些测试和挑战不会消失或者变得简单。她这么做是为了感受你的男子汉气概。

---

如何提升阳刚之气：

**避免：**

- 抱怨。
- 看电视。
- 垃圾食品。
- 电子游戏。
- 拐弯抹角。
- 社交媒体。
- 黄片+撸管。
- 长期不活动。
- 和父母住在一起。
- 让女人替你做决定。
- 把女人放在第一位。
- 消极、抱怨的朋友。
- 学习理论但不行动。
- 为你作为男人而道歉。
- 伤感的情歌、女声的流行音乐。

做：

- **经常走出舒适区：不断挑战自己已有的各种成绩，在保证人身安全的情况下冒险，洗冷水澡，搭讪美女，成为注意力的焦点。**
- **健身，挑战身心的极限**。
- **进行体育竞技，尽量做到最好，尤其是格斗类，如果是团队类的运动，比如篮球，尽量充当队长的角色**。
- **吃健康食品**，尤其是增加睾丸激素的食物，比如：洋葱、姜、蒜、虾、南瓜子、椰子、莓类、鸡蛋、坚果、初榨橄榄油、石榴、生蚝等等。

- 履行承诺。
- 积极向上。
- 做体力活。
- 学习做饭。
- 独自旅行。
- 直视他人。
- 直抒胸臆。
- 独立解决问题。
- 保持住处的整洁。
- **多和纯爷们儿混在一起**。
- **练习发出更深沉的声音**。
- 尽量自律，高标准要求自己。
- 有人生目标，没有的话，努力去找。
- 听摇滚、嘻哈（尤其是gangster rap）、重金属音乐。
- 阅读”The Way of The Superior Man”（我读过的最好的书之一，强烈推荐），剽悍生活的QQ讨论群的群文件和剽悍星球里都有。

剽悍生活UL(博客/微信公众号)分享关于**两性关系**、**自我提升**、**数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活讨论群，请注明加我的目的。

微信搜一搜
剽悍生活UL

“谢谢支持！”
剽悍生活的微信赞赏码

# 把妹基础2-外表

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/appearance/

**你的外表很重要，不是一般的重要！**

你想要开法拉利还是奇瑞QQ？为什么？因为法拉利长得帅！别跟我说跑得快，堵车照样歇菜。

别跟我说光看外表太肤浅了，你和你周围的人无时无刻不在通过外表对人和事做出判断，没有什么人关心你，愿意听你讲故事，解释你是什么样的人。人们通过你的外形、举止、语气已经提前对你做出了判断。

如果你对自己诚实一点，你用脚趾头想就可以明白女人更喜欢上帅哥，喜欢身材好的，和男人喜欢身材好的美女一样。人，尤其是女人，看你一眼就可以对你做出大致的判断。

如果她们看到一个瘦瘦的戴眼镜的貌似营养不良、书呆子似的小伙，穿着很邋遢的衣服外加拖鞋，无精打采，弯腰驼背，不敢直视她们。她们会认为这个小伙很不自信，生活没有条理，胆小怕事，十有八九是个怪人，一看就没女朋友。她们在他身上完全关联不到性，其实他很可能看了无数黄片，打了无数飞机。大部分的情况下，她们的判断都是对的。

她们又看到了一个小伙，这个小伙浑身肌肉，穿着干净整洁、搭配合理的衣服和鞋，昂首挺胸地走路，双眼直视她们，面带自信的微笑。她们会认为这个小伙充满了自信和活力，干净、帅气，很有出息，肯

定很轻松就可以找到女朋友。大部分的情况下，她们的判断也都是对的。

如果你还不是特别相信外表的重要性，Youtube有个频道叫”FACEandLMS”(LMS表示Looks（外表）, Money（金钱）, Status（地位）三大“肤浅的”但是特别吸引女人的点)，整个频道一共7个视频，都在用各种实际的例子告诉你外表有多么重要。地址：https://www.youtube.com/user/FACEandLMS/videos

提到外形，不得不提一下把妹社区里的孔雀理论(peacocking), 就是把自己打扮得额外引人注意，比如穿很夸张的制服，带形状、颜色古怪特别的首饰、帽子，涂唇膏、指甲油，用手纸把自己缠起来等等常人不会做的事情。Peacocking有两点好处，一是可以给对你感兴趣的姑娘一个理由来主动和你说话，二是如果你对于成为公众焦点可以做到很淡定，你就会显得很酷。你不非得用，用不好还很可能起反作用。另外请把脸露出来，否则姑娘都不知道你到底长啥样，别学这头我在Sydney Sexpo上碰到的没脸的大屌兽。

你如果意识到了外表很重要，就赶紧开始着手从各种可控的方面改善你的外表。

如何改善外表：

- 健康饮食，剽悍生活博客首页的搜索搜索“饮食”就可以查看详情。
- 科学锻炼身体，剽悍生活博客首页的搜索搜索“锻炼”就可以查看详情。
- 弄一个很屌的头型，公众号回复什么也没有用，赶紧给我去找个靠谱的理发店。

- 下本钱买几件像样的衣服，别图便宜买一堆破烂儿回家。我本人就干过这种事情，在淘宝上乱七八糟买了一堆地摊儿货，结果还是没有能拿出手的衣服。好衣服好鞋几件就够了。
- 保证充足的睡眠，至少7小时，不超过9小时。
- 保持好个人卫生，每天洗澡，勤刷牙，饭后用牙线，保持指甲短、齐、没有泥。
- 展示出自信的姿体语言，抬头挺胸，自然放松，敢于直视姑娘双眼，微笑。

好了，差不多就这样，赶紧给我行动起来！


剽悍生活UL（博客/微信公众号)分享关于**两性关系**、**自我提升**、**数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，用于一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活高级付费微信讨论群，请注明加我的目的。

“谢谢支持！”

剽悍生活的微信赞赏码

# 为什么椅子是你的敌人

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/why_is_chair_bad_for_you/

你现在十有八九是在坐着读这篇文章，这只需要花几分钟时间，没什么问题。不过，你坐下来的时间越长，你的身体越难受，越期待着你可以尽快走动起来。听起来很荒唐是吗？因为我们喜欢坐着，对吗？

其实不然，当然，坐下来待一会可以帮助我们恢复体力，不过如今我们坐下来的时间远远大于活动的时间，大多数人每天会花一半以上的时间坐下来，开车，坐车，坐下来工作，坐下来看电视，坐下来用手机，坐下来用电脑。很多白领每天坐下来的时间甚至可达15个小时。

我们的身体构造决定了我们是应该长期活动的，我们有360个关节，大概700个骨骼肌，我们的皮肤是有弹性可扩展的，我们的血液循环需要我们移动起来，我们的身体需要活动。

坐下来的时候我们很难做到让颈椎像站立时一样笔直，通常会前倾。这样会给颈椎大量额外的不平衡的压力，伤害颈椎以及周围的韧带、关节和肌肉。肺也会受到一定的压力，从而无法扩张到最大化，影响氧气的摄入，血液的**含氧量会**降低。

你有把腿坐麻了的时候吗？那是因为你长期给腿部大量的压力，骨骼周围的动脉，血管和神经暂时被“切断”，影响神经信号的传输。而且会**减少血液循环**，导致局部肿胀。

因为久坐使血液循环降低，血液含氧量降低，你的**大脑也会受到影响**，你的**注意力更难集中**，工作效率更低。这和我们坐下来用脑的初衷背道而驰。

久坐还会影响到脂蛋白脂肪酶(lipoprotein lipase)的功效，这种酶在人体内负责消除血管内的脂肪，所以坐下的时候，你的身体非常容易**堆积脂肪**。

坐下或躺下比站着或移动少消耗很多热量，白领一天可以比农民少消耗1000卡路里。显然消耗的热量越少越容易胖，调查显示胖子每天平均比瘦子多坐2个小时。
(https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15681386)

长期久坐和30多种慢性病都有关，包括增加112%的2型糖尿病患病几率，增加147%的心脏病患病几率，增加49%的猝死几率。9%的猝死都是因为长期久坐造成的，人数超过了500万。
(https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22890825)

久坐后即使进行大量锻炼也无法弥补久坐对身体造成的伤害。
(https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23418444)

如何避免久坐带来的问题:

- 可以时常蹲下来。
- 选择更高的办公桌，让你可以站着办公，累的时候再坐一会。
- 用一个小水杯，这样你渴的时候不得不站起来去接水。
- 尽量少看电视，电视节目不但大部分都很没营养，很浪费时间，还会让你不知不觉坐很久。
- 坐下的时候保证坐姿的正确，腰板挺直，抬头挺胸。
- 坐下之后要想着经常活动，可以设定闹钟，至少每半小时就得起来走动一下。

尽量减少久坐的重要性不亚于健康饮食和锻炼身体，就像光靠锻炼身体无法抵消糟糕的饮食，即使每天高强度锻炼1小时也无法抵消另外23

个小时躺着和坐着。

本文结束了，不如站起来走两步，没病走两步，有病更得多走。

剽悍生活UL（博客/微信公众号)分享关于**两性关系、自我提升、数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，用于一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活高级付费微信讨论群，请注明加我的目的。

“谢谢支持！”

剽悍生活的微信赞赏码

# 把妹基础1-人际关系

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/social_skills/

女人也是人，如果你平时不能搞好人际关系，就别想泡好妞。能搞好人际关系意味着你可以和他人进行**正常的**对话，建立联系，提供价值，让人觉得舒服，你的个性让别人想和你在一起。意味着大家出门吃饭的时候可以热火朝天地聊天，而不是各自盯着手机。意味着到了一个陌生的环境可以主动认识新的朋友。

计划生育下的独生子女、繁重的课业、网络、电脑、手机、电视、社交媒体、电子游戏、色情视频都很大程度上地影响了我们这一代的社交能力，我们已经可以足不出户地满足绝大部分娱乐需求。我们和陌生人面对面的交流越来越少了。有没有发现我们的长辈往往特别能聊，一方面是因为阅历更丰富，另一方面是因为过去人们想找点儿乐子基本都得出门和人混在一起。

如何提高社交能力：

- 不要给自己打上内向的标签，任何人都可以学习变得外向。你必须学会如何变得友好、外向、发现别人好的一面、学会理解别人、有同理心。
- 学会对人感兴趣，问问题、学会倾听、学会鼓励他人说话。
- 学会如何真诚地赞美别人，学会说别人感兴趣的话。
- 尽量出门和人在一起，尽量别把自己锁在家里，少待在屏幕前面。
- 尝试主动和陌生人打招呼、聊天，尤其是在电梯里。

- 把和任何人接触当做一个学习的过程，不要过多考虑和某人交往对自己的好处。
- 读社交方面的书，最经典的书为”How to Win Friends and Influence People”(《人性的弱点》)，可以在剽悍生活的QQ讨论群的群文件中找到PDF版。

提高社交能力是一个漫长的过程，在于平时点滴的积累，不光有助于泡妞，对你人生的许多其他方面都会有积极的影响。

敬请期待下一篇文章，连夜码字不易，**别忘了通过点赞、分享、打赏、点页面右下角的“在看”和“点赞”等方式以示支持，鼓励我更快地发表下一篇文章。谢谢！**

---

剽悍生活UL(博客/微信公众号)分享关于**两性关系**、**自我提升**、**数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

官方博客：piaohanshenghuo.com

**可以在官网的搜索框里直接搜索你感兴趣的内容**。

付费内容有：**一对一视频教学**，**剽悍生活讨论群**。

还有内容可以沉淀的剽悍生活读者论坛——剽悍星球（点此看详情）。

# 把妹社区的谎言

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/lies_in_pickup_community/

断断续续接触把妹社区10年了，走了很多弯路，在此罗列一下你不应该相信的谎言，以免你走弯路。

谎言一：有足够的泡妞水平(game)，你可以得到任何你想要的姑娘。

每个人都有自己所喜欢的类型，如果你完全不属于姑娘所喜欢的类型，你有再多的game也没用。

谎言二：外表不重要。

这是一个**看脸**（脸、身材、着装）的世界，除非你非常有钱或者有地位，否则外表很差而把到正妹的可能性极小。除了脸，**身材和着装外加头型都是你可控的**，只要你不是特别难看，你完全可以靠这几点找回优势。

谎言三：为了泡妞所准备好的台词(pickup line)管用。

你也许可以用准备好的材料短时间内吸引住姑娘的注意力，然后呢？你能背诵多少能用到正常对话里的恰当的台词？你能坚持多久？ 背几段以防对话中断后无话可说的尴尬是好的。

千万不要用烂大街的开场白，被发现和别人用同样的开场白是很差的开局。**最好的开场白是你此时此刻通过对她的观察而得出的真实的想**

**法**。而且开场白并不那么重要，重要的是你要**正常**一点儿。

Inner game > Outer game. 内心大于外在技巧。

谎言四：应该经常使用推拉（push pull），既要赞美又要打压、贬低(neg)姑娘。

不一个劲地试图拉近是对的，但并不需要打压，实际上打压姑娘很可能让姑娘受不了，关键是be playful。

谎言五：你的泡妞水平（game）是搞定姑娘最重要的因素。

实际上主导因素是你的**外貌、性格、金钱、地位**。你的泡妞水平也许让你好意思去搭讪，让事情进展得更顺利，更好地把握机会。但如果你以上4点没有1点过关，一切都是空谈。

谎言六：你足够好 (There’s no reason you’re not enough.)。

真正和姑娘交往的时候有这种你配得上她的心态是好的，但不代表你可以盲目自信、不需要不断提高自己。不要欺骗自己，外貌、性格、金钱、地位依然是最重要的基础。

谎言七：网上的把妹高手水平超高，可以轻松搞定大部分姑娘，和他们学习一定没错。

大部分网上所谓的“把妹达人”都是做市场营销的高手，口才也许还不错。他们最大的目的就是赚你的钱，他们实际的泡妞水平很可能很一般。

你也许可以亲眼看到很多他们成功案列的视频，但你没有看到他们剪辑掉的失败视频。不要轻易买他们的“神奇秘方”，别把他们说的每一句话都奉为圭臬，要有批判性思维。自己亲身实践才是最好的进步方式。

谎言八：上了某人的几天的课，把妹水平有了天翻地覆的变化。

任何有价值的技能都不是一天两天就可以迅速掌握的，需要**长期刻意的练习**。你不可能几天就把英语学好，不可能几天就把吉他练好，同样不可能几天就把泡妞技能练好。

敬请期待下一篇文章，连夜码字不易，**别忘了通过点赞、分享、打赏、点页面右下角的“在看”和“点赞”等方式以示支持，鼓励我更快地发表下一篇文章。谢谢！**

---


剽悍生活UL(博客/微信公众号)分享关于**两性关系**、**自我提升**、**数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

**可以在官网的搜索框里直接搜索你感兴趣的内容**。

付费内容有：**一对一视频教学**，**剽悍生活讨论群**。

还有内容可以沉淀的剽悍生活读者论坛——剽悍星球（点此看详情）。

# 为什么要健身

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/why_workout/

身体会跟你一辈子，身体是一切的大前提。健身是你确定人生目标之前最值得花时间去做的一件事，拥有更好的身体永远不是坏事，你永远不会后悔花在健身上的时间。

健身让你更**性感**（大部分人健身的首要原因），显著提升你的性市场价值(sexual market value)，你可能外表看起来只有5分，通过健身，你可以至少涨到7分（外形、自信、给人的安全感都会因为健身而大幅提升），大幅度提高对异性的吸引力，帮你更容易搞定心仪的对象。而且健身可以大幅度提高床上的战斗力，帮你留住心仪的对象。

健身让你可以享受更多的**美食**，消耗更多的热量意味着你可以摄入更多的热量。

健身让人对你更加尊重，尊重分两种：钦佩和恐惧，健身可以让你同时拥有这两种尊重（羡慕你的身材，害怕被你揍）。

健身让你更健康：**抗衰老**、排毒、**有助睡眠**、提高**免疫力**、**记忆力**和**创造力**、降血压、减低患癌、关节炎、老年痴呆、糖尿病的几率、预防骨折、提升发生意外时的生存能力。

健身让你更少生病，生病意味着耽误事，难受，不快乐，失去很多机会。看病又贵又痛苦又浪费时间。

健身让你更**自信**、更**自律**、更接近最好的自己。

健身让你可以更好地控制自己的身体和心理。

健身让你明白习惯的力量、点滴积累的力量。

健身给你更多**能量**，只要你不过度训练，健身后的你会更精神、工作效率更高。

健身给你更多**机会**，你可以有机会当健身教练、模特、演员甚至州长……

健身给你优越感，当你看到大部分人的身材都没你好的时候，优越感是不可避免的。

健身帮助你取得成功，健身需要不断地设立目标、克服困难、达成目标。这和取得其他任何成功的步骤是一样的。

健身可以启发你爱的人变得更健康，你和你爱的人可以活得更长、更独立，不需要别人照顾，你会更快乐。

健身显示出了你有能力照顾好自己，比较靠谱，这是能照顾好他人的前提，让身边的人更容易信任你。

健身让你的生活更容易，生活中的一切体力活都会变得更加容易。

健身让你更强大，健身需要经历无数的困难阻碍，不断挑战自己的极限，战胜它们不但让你身体更强大，内心也会更强大。

健身教你改变思维方式，学会苦中作乐。

如果你的生活一塌糊涂，健身给你一个极好的可以着手进步的点。

健身让你更**快乐**，健身过后心情更好、更**放松，**感觉如释重负，充满了**成就感**，尤其是当你完成了难度更高的动作之后，那种成就感再多

的钱也买不来。健身可以很有趣，没有东西可以取代当你全身心地投入在你最喜欢的运动中时的那种快乐。

健身让你更加积极向上的，**健身在无数个你能意识到和意识不到的方面改善你的人生**。

最后奉上施瓦辛格的一段话：好身材是一个人身份的象征，显示出了你大量的付出，钱买不了，借不了，继承不了，偷不了，不持续地训练就保持不了。好身材显示出你的自律、自尊、耐心、职业道德和激情。这就是我为什么健身。

欢迎留言，给我更多健身的原因，我会补充更多。


剽悍生活UL(微信公众号)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造更理想的生活（尤其是性生活）。

官网：www.piaohanshenghuo.com

**可以在官网的搜索框里直接搜索你感兴趣的内容**。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活泡妞讨论群，请注明加我的目的。

**长按下图扫码关注公众号**

# 健身基础宝典

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/workout_basics/

好一件事首先要弄清楚做这件事的原因，请先看《**为什么要健身**》查看健身的各种好处。

健身前还要弄清楚你的目标：你是想变大变壮、变小变瘦、减脂增肌还是为了让某一个部位更好看。这决定了你的饮食和锻炼方式。如果健身对你来说优先级并不高，你只是想更健康，保证身材不过胖或过度，只要合理地饮食，加上**每周三分钟**的高强度训练。

本文针对大部分人，想增加全身肌肉，减少脂肪，变得更加强壮、健美。

1.饮食：

**饮食是最重要的一点**，关于健康饮食，可以参考我写的《健康饮食基础篇，遵守本饮食指南，你会比99%的人都健康》。健康的饮食比锻炼身体对于体重的控制大得多。饮食方面最重要的是摄入足够的蛋白质和水（肌肉的重要组成部分）。

**增肌的重点：**

- **充足的蛋白质**：人体每日至少需要摄入的蛋白质克数为体重按千克算的0.8倍，最多摄入量为2.2倍。所以如果你的体重为70KG，蛋白质摄入不应该低于56g，最多可以摄入大概154g蛋白质，多了不但浪费还有害。正常人每日摄入70g~100g蛋白质足够，最多**120g**就可以达到最好的增肌效果，健康合理的饮食很容易到达。大可不必买蛋白粉。

- **水**：肌肉的最大组成部分就是水，每天应该摄入至少一加仑（约3.8升）。水会让你的肌肉更充实，会净化你的身体，会帮助你的肺把体内的脂肪转化为能量。
- 最简单的体重原理：你的身体每天会消耗一定的热量，再加上你运动所消耗的热量构成了你的总热量输出，热量的输入为你的饮食。如果输入大于输出，你就会增重，输入小于输出你就会减重。所以如果你想变得更大、更魁梧，需要长期摄入比身体所消耗的更多的热量，想减肥就要摄入比身体所消耗更少的热量。
- 关于药物：不使用药物，你的肌肉增长是有瓶颈的，而且越练越难长。比如1米8的基因还不错的人，拼命地练，肌肉极度发达，脂肪含量超低，体重最多也就大概80千克，拥有40到50磅的肌肉。你看到的身材变态好的健美先生基本都在使用药物，很多药物都有副作用，对身体有害，这样和我们健身为了更健康的原则背道而驰。我亲眼见过使用类固醇把肌肉弄得很好看的人，但他实际上力量很弱。所以当你刻苦训练，但身材变化效果并不是很明显的时候请别气馁，身体的实用性往往比外表更重要，而且只要你的力量足够大，肌肉就会足够大。如果你迫切需要理想的效果，非要用药，比较推荐用creatine，效果很好，副作用较小。

2.锻炼：

**最困难的是刚开始的时候，一定要坚持住，锻炼一段时间后就会形成习惯，虽然锻炼让身体痛苦，习惯后，不锻炼会让你心里更痛苦。**

锻炼分两大方式，一是去健身房靠各种设备进行借重训练(weight lifting)，二是自重训练(calisthenics)，靠自身的体重训练。两者各有优势。

健身房借重训练的优点：

- 肌肉更容易变大
- 更容易针对特定肌肉进行锻炼
- 身边经常有在锻炼的人更容易让你更刻苦地锻炼
- 重量非常容易控制，更容易逐渐增加训练负重以变得更强壮

如果你想在相对短的时间内改善你的外表，如果你更注重外表，更大块的肌肉，推荐健身房。

自重训练的优点：

- 不用花钱
- 全身肌肉均衡发展
- 可以在任何地点随时锻炼
- 不容易因为过大的重量受伤
- 更容易提高身体协调性和灵活性
- 有大量难度系数不同的动作，没有举重那么单调

如果你更注重肌肉的实用性，提高整体运动能力，不追求特别的大块的肌肉，自重训练更适合你。

自重和借重，两者并非不可兼得，如果能结合在一起，可以同时获得两者的优点。

我本人长期居无定所，而且想把去健身房的钱用来买更多健康的食物，喜欢室外新鲜的空气，我更注重全身的全面发展，增强耐力和灵活度，对篮球、跑酷很感兴趣，而且有足够的毅力独自训练，所以目前选择自重训练。

锻炼上身最基本最有效的三个自重训练动作：

1.**俯卧撑**(push up)：主要锻炼胸部及肱三头肌，次要练胳膊

2.**引体向上**(pull up/chip up)：主要锻炼背部和胳膊，次要练腹肌，正手（手心朝前(pull up)）还主要锻炼肱三头肌、三角肌，反手（手心朝后(chip up)）还主要锻炼肱二头肌

3.**臂屈伸**(dip)：主要锻炼胸部、肱三头肌和三角肌，锻炼上身整体力量。

锻炼下身最有效的一个自重训练动作：

**单腿深蹲**(pistol squat): 锻炼整个腿部，主要锻炼臀部、跟腱、大腿、小腿肚。

其实任何一个动作所锻炼的部位你自己就可以感觉出来，而且你可以用自己的大脑控制某部分肌肉输出更大的力量，更加针对性地训练某部分肌肉。

以下为一些重要的锻炼身体原则：

- **用增，不用反减**原则：健身是一件持之以恒的事情，必须**长期坚持，你一但停止，不但无法保持现有的身材，还会退步。**
- **干涉**原则：**力量和耐力不可同时兼得，**在同一个时间段，同时做相互干涉的动作会让肌肉的增长减慢。如果你想要更大的肌肉，只需要做大量无氧运动（力量），不应该同时做大量有氧运动（耐力）。这点请看马拉松运动员和短跑运动员的体格对比就可以理解。
- **保持现状**原则：用同样的重量，重复更少的次数就可以保持现有的身材。
- **超负荷**原则：**你必须给肌肉大于它已经适应的压力，才能让它迅速成长**。如果你不给你的身体一个理由去成长，你的身体不会主动成

长，如果你这周和上周做的训练用的重量相同，重复的次数相同，你的身体没有足够的理由变得更强壮。

- 刺激肌肉增长的最好的重量/动作可以重复的次数为**8到12次**。例如，如果你最多可以卧推100kg的重量6次，你应该减少负重，如果可以做到13次，应该增加重量。如果你可以做20个标准的俯卧撑，可以考虑选择难度更大的俯卧撑，比如增加两臂间距、负重、把腿抬高等等。如果你只能做5个俯卧撑，可以把双手放在较高的平面上以减轻负重。
- 不要长期只锻炼一个部位，你的身体会牺牲其他肌肉来补充你反复锻炼的某一块肌肉。肌肉的不平衡不但不好看，而且不好用。可以在全身全面发展的同时加强对某个部位的训练。
- 先高强度训练，后低强度训练。先练大肌肉群、后练小肌肉群。先练多关节运动，后练单关节运动。

- 锻炼前后都很有必要进行**伸展运动**，可以有效避免受伤，让你更灵活，而且有助于肌肉恢复。

- 追求**质量大于数量**，动作的标准程度很重要，不要为了更高的数量（虚假的进步）而欺骗自己。训练时正确的姿势很重要，应该减少、消除一切多余的动作。比如做引体向上时，胳膊应该是唯一运动的部位，很多人容易身体前后摇摆、移动腿，那样做会影响手臂及背部力量的集中（真正发力的部位）。这就好比在一个小船上开炮肯定没有在平地上开炮的威力大。
- 关于有氧运动：如果你的当务之急是减肥，那你也许需要做一定的有氧运动，因为有氧运动在同样的时间内消耗更大的热量而且不容易累。从长远的减肥或长肌肉的角度来看无氧运动完胜有氧运动。因为大重量的无氧运动刺激肌肉增长的效果最好，肌肉增长后，身

体的新陈代谢也会提高，新陈代谢提高后即使躺着也会消耗更多的热量。

- 关于腹肌：腹肌本身就存在，只不过被你的脂肪挡住了，如果你看不到自己的腹肌，你的当务之急是**减脂**，而不是进行腹肌的训练。腹肌训练5到10分钟足够，并且要放在训练的最后做。如果你进行自重训练，甚至可以忽略对腹肌的隔离训练。另外请不要做仰卧起坐，对腰椎有害。我不做专门的腹肌训练，腹肌还是很明显，因为我脂肪含量低，而且做其他的运动的时候也会练到腹肌，比如引体向上。

- 运动之前根据实际情况为自己设立目标很重要，否则很容易盲目地乱做，达不到预期的效果。比如我现在常规动作列表为：1个muscle up接10个chest dips, 休息大概30秒，5个pull ups接5个chin ups，休息30秒，10个dips, 休息30秒，5个front levers, 休息30秒，5个elevated dive bomber push ups，休息2、3分钟，再重新开始下一组动作。我一般会提前规定好，比如做5组上述动作，不做完就不能走。而且最后一组的每一个动作要做到你能达到的**极限**次数。休息时间仅供参考，遵守固定的时间可以防止懒惰，但是也要根据实际需要随时调整。

- **你最不想做的动作往往是你最需要做的**，代表你相关位置的肌肉最薄弱。

- **休息**很重要，如果第二天感觉浑身酸痛无力，应该休息一天，如果第三天还是浑身酸痛，可以继续休息，让肌肉充分恢复、成长。过度的训练只会适得其反。

- 锻炼身体在于**一点一滴的积累**，你可以利用任何机会来锻炼。不走自动扶梯，走楼梯，你就锻炼了大腿和跟腱。站着排队的时候踮起脚尖，这样就可以锻炼你的脚踝、小腿肚和跟腱。坐电梯的时候用扶手做臂屈伸，你就锻炼了胸和胳膊。

- 健身的过程应该是很痛苦的，如果你感觉不到肌肉的酸痛，说明你的强度还不够。经过全面的训练后，你应该是浑身酸痛的。这代表这你的肌肉在成长，你应该学会喜欢这种成长的感觉。
- 健身时可以想：比尔盖茨花一个亿也买不来我健美的身材。

基本就是这样，还有疑问可以留言，我好补充。

**连夜码字不易，如果本文对你有帮助，想免费表示支持，不妨多花几秒钟的时间，在公众号文章底部的广告上点一下，我就能有大概一块钱的收入。**

**当然也欢迎你分享本文，更欢迎你打赏，谢谢支持。**

**你的支持可以鼓励我创作出更多有价值的文章供你阅读。**

---

剽悍生活UL(博客/微信公众号)分享关于**两性关系**、**自我提升**、**数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

官方博客：piaohanshenghuo.com

**可以在官网的搜索框里直接搜索你感兴趣的内容。**

付费内容有：**一对一视频教学**，**剽悍生活讨论群**。

还有内容可以沉淀的剽悍生活读者论坛——剽悍星球（点此看详情）。

“谢谢支持！”

剽悍生活的微信赞赏码

# 为什么慢跑不是一个减肥、塑形的好方法

> 原文：
> https://piaohanshenghuo.com/why_running_is_not_effective/

很多人都在用慢跑这种形式减肥，甚至认为跑步是让身材变好最好的方法，其实不然。

请百度一下最擅长慢跑的马拉松运动员的照片，你觉得他们像麻杆一样皮包骨的体型好看吗？如果你觉得那很好看，大可不必读本文。如果你不喜欢他们的体型，请接着读。

长期做慢跑这种稳定性高、强度低的运动，你只会用到一小部分肌肉，而且因为肌肉收缩的强度不大，肌肉并不会变大、变强壮，只会变得更有耐性。因为长期慢跑只会用到一小部分肌肉，其他的肌肉会被身体当成累赘，身体会消耗其他的肌肉来适应长期的慢跑。而体型好看意味着你需要浑身都有充足的肌肉，不光是指男生，对女生来说同样如此，想做到并保持真正的前凸后翘必须要练肌肉。

“Runner’s World”网站上有一个跑步燃脂计算器 (http://www.runnersworld.com/tools/calories-burned-calculator)，一个160磅的人需要跑29英里才能燃烧掉1磅重的脂肪，可见跑步的减肥效果并不理想，少吃点儿垃圾食品是不是比跑步轻松多了？关于健康的饮食，请在公众号回复“饮食”两字查看详情。

跑步这种有氧运动在短期内消耗的热量确实比无氧运动大，但并没有大多少，而且只要停止运动，你的身体就不会消耗更多的热量，长期跑步还会磨损膝盖。做高负荷的无氧运动，你的肌肉纤维会被撕开重组，这个过程需要消耗热量，而且这个过程一般会持续1到3天，所以

你不但做无氧运动时消耗热量，之后还会自动消耗更多的热量。而且肌肉增长后你的基础新陈代谢也会增长，你躺着就可以消耗更多的热量，就像躺着就可以赚钱的被动收入一样，非常划算。

所以减肥最应该注重的是**饮食**和**无氧运动**。除非你非常迫切地想以最快的速度减肥，可以适当进行一定的有氧运动，以在短时间消耗更多的热量而且不至于太累。

如果你并非十分着急减肥，长远来看，完全没有必要花额外的时间做有氧运动，日常生活中我们已经在做有氧运动，无氧运动才是我们最需要做的。

虽然我有贬低有氧运动的减肥效果，但并不代表有氧运动不健康，有氧运动有一个变向的减肥效果，那就是它会抑制你的食欲，推延饥饿感。比如当我打篮球的时候，本应该到了正常会感觉饥饿的时间，我明显还是不会觉得饿。适当的有氧运动非常健康，可以增强我们的耐力、心肺功能、免疫力，减小压力、焦虑等等。做有氧运动肯定比不做运动强，但如果你只有很有限的时间来运动，请把无氧运动放在第一位。

关于如何正确科学地健身，请在公众号回复“健身”查看详情。

# 正确合理的性观念

> 原文:
> https://piaohanshenghuo.com/the_right_perspectives_of_sex/

昨晚刚pull了一位金发碧眼的墨尔本姑娘:) 借机开始发布关于两性关系的文章。

关于性，我们首先纵观一下历史：

男人提供地位、情感、保护、食物、庇护所等价值，女人提供生育能力的这种两性经济是农业文明的产物，只有一万年的历史，然而人类的起源是在二十万年前，这种两性经济在人类历史中只占大概5%的时长。

在农业革命之前，人类生活在一个个部落里，部落里的人分享一切食物，庇护所，保护等，这些本应该用来交换女人生育能力的资源是被大家分享的，当时的人类都是男女乱交的，并非如今普遍的一夫一妻，一夫一妻制很大程度上是为了社会的稳定。

社会文化对女人的意识造成了极大的影响，云南省有个少数民族是摩梭族，他们奉行走婚的习俗，他们可以随便变换性伴侣，可以拥有上百个性伴侣，孩子经常不知道自己的父亲是谁，没有人会因此羞辱女人。

在南美亚马逊丛林里的一些部落，他们相信一个孩子可以有多个父亲，精子是可以积累的。母亲想让自己的孩子聪明，就去上聪明的男人，想让自己的孩子健壮，就去上健壮的男人，想让自己的孩子幽默，就去上幽默的男人……

我们再观察一下人类的近亲：

灵长动物中，大猩猩(gorilla), 猩猩(orang), 长臂猿(gibbon)为非杂交类的灵长动物，一个成年的银背大猩猩的睾丸只有花生粒那么大，勃起的阴茎只有小拇指那么大。另一方面，与人类最相似的、杂交的类人猿：黑猩猩(chimpanzee)和倭黑猩猩(bonobo)，睾丸有大号鸡蛋那么大，发情期的雌性每天会和最多12个雄性每小时性交1到4次。雌性黑猩猩40%的时间都是发情期，雌性倭黑猩猩90%的时间都是发情期，而雌性人类100%的时间都是发情期。人类、黑猩猩、倭黑猩猩都存在着精子竞争，如果一个雌性同时和几个雄性性交，那几个雄性的精子们会自己拼出高下。

人类、黑猩猩和倭黑猩猩平均要性交1000余次才怀孕，其他的灵长类动物比如大猩猩一般需要性交12次就可以怀孕。很明显我们性交不只是为了传宗接代，更多是为了快乐、为了建立联系。有了现代的避孕科技，女人如果不打算要孩子的话，我们其实可以抛开很多进化史给她们造成的影响，如果不是文化的影响，女人会花很多时间去上其他人，就像一群男同性恋在一起时一样。

现代社会一男一女的两性关系，如果有第三者介入，我们通常会很自然地感觉十分嫉妒、痛苦、气愤，我们认为这个天生的，其实是后天文化所造成的影响。对于第三者的嫉妒就好比你很难去吃那些看起来很恶心的但可以食用的虫子，吃掉它们才是我们天生、自然应该做的事情，但是我们的观念使我们认为那些虫子很恶心，不应该吃。

其实螃蟹和龙虾看起来都很可怕，但由于绝大部分人认为它们是美味，我们就不觉得它们恶心，反而愿意花大价钱去买。你完全可以认为你的伴侣和另外一个人做爱让你无法接受，你很痛苦、很嫉妒，这完全是你真实的感觉。但这不意味着你的感觉是天生的、自然的。记

得我提到的摩梭族和亚马逊的一些部落吗？他们就不会觉得嫉妒和痛苦。

**大部分嫉妒的情绪其实是源于对自己的不自信，没有安全感以及恐惧。我们往往把自己的控制欲和占有欲想成是爱。**

我没有建议让你出轨的意思，我是建议你不要把任何感情经历都默认为一夫一妻制，当你发现另一半和别人有一腿的时候大惊小怪，这是反自然的想法。我是建议你在相处一段时间后把话说清楚了，说出你最真实的想法，你是要一夫一妻还是需要见其他的人。**诚实**是两性关系最重要的一点之一。

人类在生理本质上是并非一夫一妻，一夫一妻是人类文明发展的产物，对维持社会的稳定有很大贡献。选择一夫一妻还是多夫多妻，就像选择作为一个素食主义者还是杂食主义者，你的**选择没有对与错**。你可以选择作为素食主义者，但这不代表羊肉串对你来说就不香了。

另外请不要把性和爱混淆了，性和爱就像豆浆和油条，两者是完全不同的东西，只不过搭配在一起效果很好。所有的情侣走到一起的大前提都是因为他们彼此有强烈的性吸引，别刚认识一个很吸引人的异性没几天就说”I’m in love with you.”, 你还没有资格说love, 你只有资格说”I’m in lust with you.”。你所谓的爱往往是对自己的爱，你为一个人付出，一是付出让你感觉很好，二是你期待回报，你的爱是有条件、有目的的。这世界除了你妈也许还有你爸之外，**没人会无条件地爱你**。

请问什么是任何一种动物除了睡觉之外必须做的两件事?

答案是吃饭和性交。我们天天看到有人表达他们对食物的热爱，但却很少听到有人表达他们对做爱的热爱，我们对性的热爱决不低于食

物，性本来就像美食一样很美好，是用来享受的。反观我们现在大部分的人，会因为别人有炮友而说闲话，两个人你情我愿、互换价值，让彼此更快乐，关你屁事，哪里不对了？

我们作为聪明的人类，不要做伪君子，不应该为自己无法改变的本能而感到羞耻。如果你在街上看到你非常喜欢的美女，不要在乎世俗的眼光，不要在乎丢不丢脸，因为没人在乎你，鼓起勇气，和美女打招呼，认识她，说不定可以给你和她创造出很多美好的回忆和价值。

敬请期待下一篇文章，连夜码字不易，**别忘了通过点赞、分享、打赏、点页面右下角的“在看”和“点赞”等方式以示支持，鼓励我更快地发表下一篇文章。谢谢！**

---

剽悍生活UL(博客/微信公众号)分享关于**两性关系**、**自我提升**、**数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

官方博客：piaohanshenghuo.com

**可以在官网的搜索框里直接搜索你感兴趣的内容**。

付费内容有：**一对一视频教学**，**剽悍生活讨论群**。

还有内容可以沉淀的剽悍生活读者论坛——剽悍星球（点此看详情）。

# 如何用最短的时间保持身体的健康

> 原文：
> https://piaohanshenghuo.com/how_to_stay_healthy_in_the_shortest_amount_of_time/

如果拥有漂亮的肌肉对你来说优先级并不高，你没有足够的时间、或不想花太多时间锻炼身体，但你想尽量保持健康。你只需要做两件事：

1.健康饮食，拒绝酒精和糖，尽量避免精加工食品，吃未加工的天然食品。

2.每周3次极短时间的高强度训练。

BBC的一个纪录片”The Truth About Exercise”（锻炼的真相）里有一个实验，表明只要每周3次，每次3组20秒的高强度剧烈运动（HIT(high intensity training)，无氧运动），就可以极大程度上地改善你的健康。

纪录片的片段：https://www.youtube.com/watch?v=v7-h_w7bJrU

完整纪录片地址：http://www.dailymotion.com/video/x37mmsz

请不要告诉我你**一周**连**三分钟**的时间都抽不出来。

其实还有一件事你可以顺便做，那就是尽量减少坐在椅子上的时间，尽量站立、走动。

当你久坐时，体内的脂肪开始累积，血糖和血脂都会上升。

纪录片“The Truth About Exercise”中让同一个人两天吃同样油腻的早餐，在同样的时间抽血，只不过其中一天，那个人在早餐前走了一段路。结果，测出的脂肪含量从2.41变成了1.66，血管壁上积累的脂肪减少了三分之一。

最后，引用片尾的一句话：椅子是杀手(Chair is the killer. )。

敬请期待下一篇文章，连夜码字不易，**别忘了通过点赞、分享、打赏、点页面右下角的“在看”和“点赞”等方式以示支持，鼓励我更快地发表下一篇文章。谢谢！**

---


剽悍生活UL(博客/微信公众号)分享关于**两性关系**、**自我提升**、**数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

官方博客：piaohanshenghuo.com

**可以在官网的搜索框里直接搜索你感兴趣的内容**。

付费内容有：**一对一视频教学**，**剽悍生活讨论群**。

还有内容可以沉淀的剽悍生活读者论坛——剽悍星球（点此看详情）。

微信搜一搜
剽悍生活UL

“谢谢支持！”
剽悍生活的微信赞赏码

# 为什么不应该在大公司工作

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/why_no_corporate/

如果你即将大学毕业，你会听到许多人炫耀他们进了哪家大公司，500强，工资高，待遇好等等。可是你并不知道他们工作有没有自由，开不开心，觉不觉得这份工作很有意义，能不能全身心投入工作。我们在高中的时候听老师说考上大学就解放了，上了大学听老师说进个大公司就好了，进大公司后你会被灌输各种所谓的价值观，如果你真的认为在这里度过你最年轻、有活力的年华是一件好事的话，你的人生也许会很悲惨。

如果你刚毕业，也许在资金上、情绪上、经验上都还没准备好创业，你可以选择去大公司工作一段时间，但请保证这只是暂时的一段时间，越短越好，别把它变成了永久的工作。因为你自己才是你永久需要工作的对象，在大公司永远都是在为别人的利益工作。在大公司的上升是漫长而痛苦的，工作的时间越长，你会变得越懒惰，也许你还升职加薪了，面对更高的待遇，辞职创业会变得越来越难。

保证你想法的坚定很重要，因为你身边的人：你的父母，老师，同学，同事都会试图让你走大公司的“正道”。你大部分的同事不会像你一样充满热血和理想，你在他们眼睛里看不到激情，他们基本满足于现状，领工资，交租金，下馆子，买名牌，他们以为这种有一份稳定收入的工作是最好的选择。但最了解你的人是你自己，最关心你的人是你自己，只有你自己才有资格选择最适合你的路。

我们从小到大就被教育去听从命令，在家听父母的话，在学校听老师的话，到了公司听领导的话，这样社会更有秩序，更容易管理。但作

为一个有灵性的人类，你是向往自由的，你不希望听别人的指令去做你认为没有意义的事情。如果你去大公司，听从命令是日常必须做的事情。

如果你正在大公司工作，可以问一下自己以下几个问题：

1.我的工作给我能量还是偷走能量?

2.我想要我同事的生活吗?

3.我有被工作启发到吗?

4.工作和我的价值观相符吗?

我猜你的答案应该都是消极的。

大公司是一座心灵的监狱，他们会给你灌输他们的价值观，给你洗脑，他们会告诉你如何思考，什么时候、在哪里大小便，什么时候吃饭，在哪里坐下，穿什么衣服，什么时候上下班。你的领导很大程度上决定了你在公司的命运，他可以支配你的时间，决定你可以得到的资源。我知道这听起来很消极，但是很现实。你应该尽快意识到你在大公司里只不过是一个领工资的奴隶，你是随时可以被替代掉的小零件，你的价值基本上是由你的公司决定的。你的位置无异于旧社会时地主的奴隶，只不过貌似外表光鲜亮丽。

大公司最本质上只做一件事，那就是试图让它的**股东利益最大化**。

原始世界中，你为了你自己的食物和庇护所工作，你拥有自己的土地，你付出的工作得到的是100%的回报。现在的世界，你为了政府和公司工作，你只得到很小一部分回报，还要被扣税。为了你的房子和车，你不得不大半辈子每周至少工作40个小时，其中包含无数小时参

加你根本不感兴趣也和你无关的会议，无数小时做毫无意义的形式主义的事，在办公室内察言观色，还要花很多时间在上下班的交通上，你很有可能并不喜欢你的工作，这听起来很不划算。你在用你最宝贵而有限的时间换取远低于你付出的工资。还记得我在一家500强做客户经理的时候一年为公司贡献近200万的收入，交税后到手的也就10万左右。如果你可以为属于你自己的公司贡献20万的收入，到手的钱反而会更多。

世界很现实、很残酷，大部分人永远不会自由，不得不做很多他们不喜欢的事情来为他们的需求买单。但如果你努力付出，合理花钱，观念正确，坚持不懈，你也许会成为少数拥有自由的幸运人。

想让现代文明最大程度上为你的利益服务，你必须得有自己的公司，有自己独立的经济来源。 作为一个公司的所有者，你可以合理避免交税，留住绝大部分收入，有被动的经济收入，不需要向任何人报告。

为了实现拥有自己公司的目标，你需要有一定的经济基础，为了钱，你可能不得不去大公司工作。但你和同事之间不同的是，你知道在那里工作并不划算，得趁早离开，你的同事还蒙在鼓里，为自己是一个大公司的一员而感到骄傲。

如果你还不确定要选择什么工作，不妨选择做销售，不但工资相对较高，而且未来你成立自己公司的时候，你必须有能力把你公司的产品或服务卖出去。

另外一条路，也许也是最好的一条路：你可以选择去澳大利亚或新西兰打工度假，那边的工资比国内高很多，你又可以全面体验异国的环境和文化，提高英语能力，增加无数全新的人生阅历，积累人生第一桶金，再开始你的创业路。

进公司，拿工资，走人。

想更好地理解大公司，推荐观看纪录片“The Corporation”, Youtube上就有(https://www.youtube.com/watch?v=Y888wVY5hzw)，片中把大公司和精神病人做了对比，发现惊人的相似。

**连夜码字不易，如果本文对你有帮助，想免费表示支持，不妨多花几秒钟的时间，在公众号文章底部的广告上点一下，我就能有大概一块钱的收入。**

**当然也欢迎你分享本文，更欢迎你打赏，谢谢支持。**

**你的支持可以鼓励我创作出更多有价值的文章供你阅读。**

---


剽悍生活UL(博客/微信公众号)分享关于**两性关系、自我提升、数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

官方博客：piaohanshenghuo.com

**可以在官网的搜索框里直接搜索你感兴趣的内容。**

付费内容有：**一对一视频教学**，**剽悍生活讨论群**。

还有内容可以沉淀的剽悍生活读者论坛——剽悍星球（点此看详情）。

“谢谢支持！”

剽悍生活的微信赞赏码

# 健康饮食基础篇，遵守本饮食指南，你会比99%的人都健康

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/healthy_diet_basics/

吃饭是你一辈子每天都要重复做的一件事，提高一点点，对你一辈子都有很大的帮助，所以非常重要！

我们先看一眼一位遵守本文饮食指南，不去健身房，不吃蛋白粉或任何药物，但经常运动的小伙儿的身材。OK, 如果你对这个身材很满意，不妨认真读一读本文。

市面上流行很多“专家”不同的饮食理论，大多数人都会被搞得晕头转向，不知道应该听谁好。那我们不妨先整理出大家基本一致认可的健康和不健康食物。想简单粗暴看结论，请直接看本文结尾。

- **蔬菜水果**：富含各种维生素、矿物质、纤维素，所含的碳水化合物是复合碳水化合物（complex carbohydrates），在人体内缓慢地转换为葡萄糖，不至于过快而导致脂肪的堆积。相对蔬菜来说，水果的含糖量较高，如果你急需减肥，请尽量限制水果的摄入
- **坚果和种子**：富含健康脂肪（不饱和脂肪(unsaturated fat)），纤维素、维生素，Omega 3 脂肪酸
- **初榨橄榄油、椰子油**：最健康的脂肪之一
- **水**：生命之源，身体最好的净化排毒工具，每天最好可以喝一加仑(约3.8升）的水，水会帮助肝将脂肪转化为能量消耗掉，可以喝茶或咖啡，咖啡每天不宜超过3杯

- **各种天然调料**：葱、姜、蒜、辣椒、花椒、姜黄等等，各种香草如薄荷、迷迭香、欧芹等等。盐每天不易超过6克，因为各种食物里往往都有盐，所以做饭时应该尽量少加盐
- **谷物和豆类**：总体来说很健康，虽然和很流行、很科学的Paleo Diet背道而驰，适量食用绝对利大于弊

科学的素食主义可以满足人体所需的一切营养，即使你是健身狂人。素食的好处实在太多，不过如果你实在喜欢吃肉的话，最好吃以下推荐的肉类：f

- **鸡蛋**：营养非常丰富，不过每天最好不超过3个，蛋黄的胆固醇含量太高
- **瘦肉**：其实肉类和很多疾病都有联系，但如果非要吃肉的话，请尽量选择瘦肉，吃吃草长大的牛羊的肉，能吃野生的尽量吃野生的，最健康的瘦肉是鸡胸脯
- **海鲜**：尽量避免大型鱼类，越大的鱼越会在体内积累越多的汞。不吃养殖鱼，养殖鱼体内有大量激素、毒素

上述所有的食物都有一个特点，那就是它们都是**全天然、无加工**的食物(**wholefoods**)。

公认的垃圾食品：

- **酒精**：很容易喝进身体大量热量，从而导致肥胖。饮酒后排尿导致人体缺水。对肝脏伤害很大。增加患癌几率。喝多了口臭，男生小

弟弟硬不起来，没有姑娘喜欢你。女生小妹妹变臭，没有小伙儿愿意舔你。酒醉容易出意外，间接伤害自己和他人
- **糖**：糖是最精细的碳水化合物，除了快速提供热量外没有任何营养，是最容易让身体长胖的食物，还容易上瘾

**糖**和**酒精**是两大**最不健康**的食物。

- **饮料**：可乐、汽水、茶饮料，含大量的糖，添加剂，防腐剂，对身体不好而且比水还贵
- **油炸食品**：各种明显的油炸食品、膨化食品、薯片、甜甜圈（最不健康的食品之一，又油炸又精细碳水）、方便面，大量不健康的油脂，高热量，低营养
- **洋快餐**：大部分肉都是经过加工的肉，里边有大量有害的化学成分，大部分披萨，汉堡，爆米花，高热量，低营养
- **精细碳水化合物**：白面包、饼干、蛋糕、白面条，进入身体后迅速转换为糖分，如果没法及时消耗，就会堆积成脂肪

表面貌似还算健康，其实不健康的食品：

- **果酱**：含糖量超高，每100克果酱往往含有超过60克的糖
- **果汁**：营养成分很足，但是含糖量太高，少了水果里的纤维，很容易被人体迅速吸收，转换为脂肪
- **果脯**：含糖量很高，还有防腐剂
- **乳制品**：并没有你想象中的补钙效果，乳制品摄入量最高的北欧国家是骨折率最高的。所含的大部分营养无法被人体吸收。与许多慢性病和癌症都有关。牛奶确实能让小孩身体长得更大，但是会让脑

子发育不好。之所以被大肆宣传为健康食品，是因为很多公司在背后可以赚大量的钱。

- **大部分早餐麦片**：大部分麦片并非纯麦片，为了提升口味，含糖量很高
- **功能饮料**：除非你进行极度剧烈的运动，否则只会适得其反。功能饮料往往含有大量糖分和咖啡因，完全不建议平时饮用
- **“无糖”食品**：这类标榜着无糖的食品里往往有其他人工增甜剂，有害健康
- **“低脂/无脂”食品**：食物内的脂肪往往意味着味道，去除脂意味着味道的流失。这类食品里往往有额外的人工香料和糖

**最重要的原则**:

- **尽量吃没有经过任何加工的食物(wholefoods)也就是我们祖先吃的食物，被加工得越多的食物往往越不健康**

**次要原则**:

- 买加工食物一定要看配料表和营养成分表，含糖太多的(每100g含大于10g的糖)、或含太多乱七八糟化学成分的食物不要买
- 日常饮食里，健康的碳水（蔬果、五谷杂粮）、蛋白（坚果、种子、豆、瘦肉、海鲜）、健康脂肪（坚果、种子、牛油果、初榨橄榄油、椰子油），一样都不能少。热量的摄入比例：碳水化合物应该占大概50%，脂肪和蛋白质各大概25%
- 尽量吃各种不同的食物，不要过量吃任何一种食物。因为不同食物拥有不同的营养物质，吃的种类越多，营养越全面

- 关于蛋白质的摄入：每天70g~100g足够。如果你很拼命地锻炼肌肉，最多可以吃你体重按磅算的那么多克的蛋白质。比如我体重大概75kg,相当于165磅，所以我最多可以吃165g蛋白质。最少的蛋白质摄入量为你体重按千克算的0.8倍，比如我体重75kg，必须最少吃60g蛋白质
- 即使是基本上公认健康的食品也有很多说法反对它们，与其纠结于该不该吃公认的健康食品，我们更应该避免公认的垃圾食品

**连夜码字不易，如果本文对你有帮助，想免费表示支持，不妨多花几秒钟的时间，在公众号文章底部的广告上点一下，我就能有大概一块钱的收入。**

**当然也欢迎你分享本文，更欢迎你打赏，谢谢支持。**

**你的支持可以鼓励我创作出更多有价值的文章供你阅读。**

---


剽悍生活UL(博客/微信公众号)分享关于**两性关系、自我提升、数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

官方博客：piaohanshenghuo.com

**可以在官网的搜索框里直接搜索你感兴趣的内容。**

付费内容有：**一对一视频教学**，**剽悍生活讨论群**。

还有内容可以沉淀的剽悍生活读者论坛——剽悍星球（点此看详情）。

“谢谢支持！”

剽悍生活的微信赞赏码

# 也许是最有效的两条把妹准则

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/2-ruels/

我大概10年前因为感情受挫，上网搜索解决方案，无意中发现了网上的泡妞社区(online pickup/seduction community)。刚开始的时候我如痴如醉地阅读几百万字的各种关于泡妞的文章，最大的好处就是不再那么痛苦了，因为我意识到了几乎我做的每一件事情都是错误的。我从此就离不开了学习泡妞的学问。

一晃7年过去了，我阅读了大量文献，听了大量讲座，看了大量视频，做了大量实践，见识了很多高手，其中我最喜欢的一位还属David X, 他是一位大概60岁的加拿大老头，他是一个天生的泡妞高手(natural)，11岁就失去了处男的身份，到45岁结婚为止，上过上千个女人，被称作”The godfather of direct dating”，教父级的人物。

他有且只有两条极其重要的准则，simple but not easy，第一条为”Who cares what they think?”(谁在乎她们在想什么？)，第二条为”You are the most important person in the relationship.”（你才是你们之间最重要的那个人）。回首我的成功和失败案例，不得不承认这两条准则的重要性。

第一条”Who cares what they think?”：

这条使你不去乱想她在想什么，专注于自己真正的想法。

比如你在街上看见一个美女，你第一个想法是想上她，想去认识她，但是你马上就开始考虑她会不会很残忍地拒绝我？她会不会没时间和我说话？她那么漂亮，肯定有男朋友了。她应该不会喜欢我，因为我

不够帅、不够高、不够有钱、不够……我应该说什么她才会喜欢？也许你好不容易想好了开场白，你又开始考虑下一句应该说什么。结果是即使你很想搭讪她，但是因为你想得太多，顾虑太多，最后连个招呼也没有打。或者你鼓起了勇气搭讪她，但是明显紧张得不行，没法正常思考，没法正常对话，因为你一直在考虑她在想什么，又在考虑自己该说什么才好，并没有表达自己真正的想法，你的大脑无法同时处理那么多信息。

一旦你可以不考虑她是怎么想的，你会发现搭讪女人、和女人交往变得容易很多。

那要如何做到“不去考虑她在想什么”呢？

你需要做的是说和做你**真正在想的**事情，不考虑她怎么想。其实这正是alpha male（雄性领袖）的一大共同点，Alpha male很自信，不怕说他的心里话，不在乎别人怎么认为他，尤其是女人。

---

第二条”You are the most important person in the relationship.”：

这条使你真正地做自己，认为自己足够好，不需要做任何伪装。当一个女人说她不喜欢你某一点的时候，你不会去改变自己而讨她的欢心，你不会故意去取悦她，不会只是为了她而放弃某样东西，不会听她的指挥。

比如你可能很喜欢玩某个电子游戏，你知道大部分女生不喜欢玩游戏的男生。当你和她谈到你的爱好时，你不谈游戏或者说自己就是随便玩玩，没花多少时间，表示出你对游戏并不是很感兴趣，因为她很可能不会喜欢。

比如你不喜欢逛街，但是因为她喜欢逛街，你“不得不”陪她逛街。

女人喜欢男人引领她们，喜欢男人对自己热爱的事情充满激情，不喜欢男人像宠物狗一样粘着她、取悦她，需要的话她会买一只狗。

如何做到“你才是你们之间最重要的人”呢?

引领她，主导话题，不改变自己去取悦她。和她一起做**你喜欢做**的事情，得到你想要的东西。如果这个女人并不尊重你，别和她浪费时间，去找其他喜欢真正的你的女人。

这两条准则看起来容易，做起来难，需要大量的实践才能慢慢内化。遵守这两条准则，你会在和女人交往的道路上走得更加顺利，变得更加自信。加油！

**连夜码字不易，如果本文对你有帮助，想免费表示支持，不妨多花几秒钟的时间，在公众号文章底部的广告上点一下，我就能有大概一块钱的收入。**

**当然也欢迎你分享本文，更欢迎你打赏，谢谢支持。**

**你的支持可以鼓励我创作出更多有价值的文章供你阅读。**

---

剽悍生活UL(博客/微信公众号)分享关于**两性关系**、**自我提升**、**数字游民的生活方式**的原创内容，帮你过上更理想的生活（尤其是性生活）。

官方博客：piaohanshenghuo.com

**可以在官网的搜索框里直接搜索你感兴趣的内容。**

付费内容有：**一对一视频教学**，**剽悍生活讨论群**。

还有内容可以沉淀的剽悍生活读者论坛——剽悍星球（点此看详情）。

“谢谢支持！”

剽悍生活的微信赞赏码

# 无敌营养美味高性价比燕麦粥

> 原文：https://piaohanshenghuo.com/healthy_porridge/

本秘方是我根据澳大利亚高性价比健康食材通过科学的搭配和反复的实验得出，做法简单，吃法更简单。如有雷同，纯属巧合。

原料：

**燕麦**(Rolled Oats)、**豆奶**(Soy Milk)、**坚果**(Mix Nuts)、**冷冻蓝莓**(Frozen Blueberry)、**种子**(LSA和亚麻籽)、**罐装豆类**(Mix Beans)、半个或整个**牛油果**、或其他水果。

---

做法：

找个小锅，放入大概100g燕麦，加水，水要没过燕麦至少5毫米，加热，加入冷冻蓝莓，我喜欢加入一层，大概可以覆盖住大部分燕麦，加热至多余的水分基本消失为止。加入大概3勺坚果、2勺种子（LSA和BROWN FLAXSEED MEAL各1勺）、一罐或少量豆、牛油果，再加入豆奶至不太稀也不太干，搅拌均匀即可享用。基本每一勺都可以吃到每一种原料，吃的过程中可能需要适量添加更多的原料，尤其是豆奶和坚果。

---

除了燕麦和豆奶之外，其他原料都不是必备项，但都非常好，量可以根据自己的喜好掌握。坚果的重要性也非常大，在味道和营养方面都做出了很多贡献。

营养价值非常高，高蛋白、高纤维素、健康脂肪、复合碳水、各种维生素和矿物质都非常全面，低热量，饱腹感很强。

---

成本：

一罐豆75澳分，大约100多克燕麦20澳分，大约300毫升豆奶60澳分，牛油果1.5刀，冷冻蓝莓70澳分，坚果50澳分，种子30澳分，总计4到5刀左右，除去牛油果大概3刀左右。你胃口小的话会更便宜。

# 澳大利亚低成本高性价比健康食品大全

> 原文：
> https://piaohanshenghuo.com/healthy_cheap_food_in_australia/

一个小伙儿在澳大利亚一年期间吃的绝大部分食物都在本文中，他不去健身房，不用药，不抽烟，不喝酒，经常运动，结果他的身材可以达到下图这种效果，他的健康饮食也许值得你学习。

本攻略仅限于 Coles, Woolworths, Aldi三大超市，其中Aldi往往是最便宜的。**蔬菜水果方面建议去本地的大型蔬果市场，在他们下班的时候去扫荡，经常会有很大的折扣。(加黑加粗**为重点推荐)

- 燕麦 Oats：

这里一定要推荐性价比最高，超健康超便宜的**ROLLED OATS**, 一袋750k, 只要1.2刀，富含蛋白质、纤维素、复合碳水。必备食物。不推荐任何里边添加乱七八糟原料的燕麦，也许味道更好，但含糖量肯定很高。想知道怎么做超级营养又美味的燕麦粥，请在剽悍生活公众号回复“燕麦粥”。

---

- 麦片饼干 **Wheat Biscuits**:

可谓最健康又便宜的饼干，原料为全麦小麦，无防腐剂及有害添加剂，高蛋白，高纤维，干吃比较难吃。Aldi卖的最便宜，1.12kg只要大概3刀，可以吃很久。最有名的品牌是Weet-bix。最简单的吃法是和豆

奶一起吃。可以长时间保存，建议用密封袋随身携带几块，以防饥饿。

---

- 蔬菜水果 Veggies & Fruits：

性价比最高的蔬菜水果：胡萝卜（特价$1/KG），Aldi的3公斤装橙子（$1.5/KG），南瓜（特价$1/KG），3公斤装土豆（特价$1.3/KG），洋葱（特价$1.5/KG）

除了性价比最高的蔬菜，最好只买打折的蔬菜水果，各种蔬菜水果超市都会不定期打折。以下为打折最便宜时的价格，仅供参考：

西兰花（$3/KG）、芹菜（$1/EA）、玉米（3 FOR $1）、地瓜（$2/KG）、苹果（$2/KG）、梨（$2/KG）、葡萄（$2/KG）、泥猴桃（$2/10）、牛油果（$1~2/EA）、香蕉（$1~2/KG）、桃（$2/KG）、菠萝（$2/EA）、百香果（$3/BAG）。

西方国家的超市里可以买到冷冻蔬菜，因为保存时间大幅度提高，所以价格相对更便宜，而且营养成分也不差。最便宜的冷冻蔬菜$1/KG,有西兰花和菜花中间的心、胡萝卜、芸豆，用热水解冻后可以直接加调料食用或者炒菜。

另外我会买冷冻蓝莓放入燕麦粥，蓝莓本身非常贵、非常有营养，冷冻蓝莓相对便宜（一盒400g不到4刀）。

---

- 大米 Rice：

Coles大概每个月会有一次半价的5公斤大米，原价14刀，特价7刀，建议买糙米（**brown rice**），更健康，GI(血糖指数)低，纤维素、维生素和矿物质的含量都更高。

- 面包 Bread：

这里只推荐一款我个人最喜欢的性价比最高的”**7 Seeds & Grains Sandwich Bread Loaf 800g**” 保质期一天，放冰箱里至少可以一周，Coles有售，只要3刀，低GI, 高纤维，高蛋白。吃法：将2片面包片烤硬，中间放上花生酱，我个人还会加点胡椒提升口感和营养。非常方便，而且可以放入密封袋外出随身携带，避免去昂贵的餐厅就餐。

---

- 罐装食品 Canned Foods：

有钱的话还是应该避免罐装食品，罐装食品的包装大都含有BPA（对人体危害很大）），不过罐装食品价格低廉，食用方便，在此推荐两款我个人会吃的罐装食品。

1.混合豆类 **Mix Beans**：我比较喜欢Aldi的含5种豆类的那款，425g，只要75澳分，一罐吃下去，你会摄入大概25g的蛋白质，30g的纤维素，还会更加纯熟地掌握放屁的技能。

2.金枪鱼 Tuna：只选SPRINGWATER TUNA（Aldi有售），因为别的款里油太多，不健康。一罐425g，大概不到3刀，含有超过100g的蛋白质，脂肪含量超低，富含Omega 3，很健康。

请在食用罐装食品之前请把食物放在漏网（strainer）里反复用水冲洗，以冲走大量的盐分和其他有害物质。

---

- 坚果 Nuts：

推荐**SALTED MIXED NUTS,**375g, 3刀，内含花生、杏仁、腰果、榛子、巴西坚果（Brazil nut），富含健康脂肪、纤维、蛋白质。

- 食用油 Oil：

初榨橄榄油 **Extra Virgin Olive Oil**：非常健康又便宜，一定要买，澳大利亚的橄榄油反而比国内便宜。

椰子油 **Coconut Oil**：非常健康，浇在饭上好吃又健康。

---

- 海鲜 Seafood：

1.巴沙鱼 **Basa Fish**：最便宜的鱼，特价时只要$5.5/KG, 高蛋白，低脂肪，富含Omega3 脂肪酸，健康又便宜，强烈推荐，煎着很好吃。

2.海鲜大杂烩 **Marinara Mix**：平时$12/KG, 特价$10/KG, 内含各种海鲜：牡蛎(oyster)、虾(prawn)、三文鱼(salmon)、鱿鱼圈(squid rings)、贻贝(mussel)、巴沙鱼(basa fish)、扇贝(scallop)，营养丰富而全面。

---

- 鸡蛋 Eggs：

能买得起free range就买free range，比普通的在笼子里的鸡蛋更有营养。

---

- 肉 Meat：

性价比最高的肉是鸡腿(drumstick)，$3.5/KG, 最健康的鸡胸(chicken breast)要$9/KG, 推荐买大包装的鸡腿，每个鸡腿捅几刀再用烤箱烤熟或水煮熟，放入密封袋在冰箱保存。

牛肉馅也比较便宜($7/kg))，而且非常好吃，但相对不健康，饱和脂肪太多，不建议长期食用，可以偶尔食用。

另外可以关注各种快过期，打特价的肉，尽量买没有经过加工的纯肉。

---

- 奶类 Milk：

不建议买牛奶，因为其实很不健康，想知道原因，请在公众号回复“牛奶”两字。推荐食用牛奶的替代品，用其他物质做成的奶，比如Soy Milk, Almond Milk, Coconut Milk, Oat Milk, Rice Milk等等。

这里推荐一款我最喜欢的性价比超高的有机加钙加维生素的豆奶，名为“**VITASOY CALCI PLUS**”,平时售价$3/L，打特价时只要2刀。使用的是非转基因的有机大豆，又加入了各种维生素和钙，味道好又健康，强烈推荐，Coles和Woolworths有售。

另外推荐Aldi的JUST ORGANIC SOY MILK, $1.7/L，有机豆奶，性价比很高。

---

- 种子 Seeds：

有点儿贵，但是非常健康，富含大量蛋白质、健康脂肪和超高的纤维素。可以放两勺在燕麦粥里，加入豆奶食用，推荐两款性价比最高的，都不到5刀一袋，Coles health food section有售：

1. LSA(LINSEEDS, SUNFLOWER SEEDS & ALMOND MEAL(350g))

2. BROWN FLAXSEED MEAL(500g)

另外请不要浪费了你买的南瓜里的种子，很有营养！

---

- 香料 Spice:

原则是买最大罐装的，性价比最高。盐和胡椒要买完整颗粒的，要用的时候拿grinder磨。因为胡椒被磨之后会开始氧化，丧失味道，提前磨好的胡椒味道不好。盐磨过之后和舌头接触面积变大，提升味道。

1.盐 Salt：选择**HIMALAYAN PINK ROCK SALT**, 400g, 粉色的喜马拉雅山岩石上的天然盐，并非便宜，但是富含超过84种矿物质。价格大概5到6刀，可以用很久。也可以选择海盐，别买精加工的盐(TABLE SALT)，不健康。

2.胡椒 Pepper: 选择**Hoyts’s Pepper Four Colour Mix**, 190g, 内含黑白绿粉4种胡椒，比起单一的黑胡椒味道和营养更全面。大概5刀。

3.意大利香草混合 **Italian Herb Mix**: 选择Hoyt’s牌的，140g, 大概5刀。内含近10种香料，味道好，营养丰富，性价比高。

4.孜然 Cumin: 选择Hoyt’s CUMMIN GROUND POWDER, 130g, 大概4刀。

5.姜黄 Turmeric: 选择Hoyt’s TURMERIC GROUND POWDER, 140g，大概4刀。

---

- 意大利面 Pasta：

要选择whole wheat 或 whole grain的意大利面，营养价值高，而且在体内转化为葡萄糖的速度慢，避免脂肪的生成。

---

- 营养补充剂 Supplements:

不是特别有必要，但由于我们可能经常无法吃到很全面的营养，吃补充剂来补充不足的营养，这里推荐两款性价比最高的我本人使用的。

1.鱼油 Fish Oil: 富含Omega 3, Coles最便宜的一款名为Vitamore，10刀，300粒，可以吃很久。

2.维生素、矿物质片 Multivitamins & Minerals：Coles性价比最高的一款为”CENOVIS Multivitamins and Minerals(VALUE PACK)”, 200粒，大概13刀，可以吃很久。

以上就是这位小伙儿的高性价比健康饮食清单，赶快学起来吧。

敬请期待下一篇文章，**熬夜码字不易，别忘了通过点赞、分享、打赏等方法鼓励我更快地发表下一篇文章**。

**另外，还可以点击公众号文章底部的广告来支持我（每个成功的点击量可以帮我赚几毛钱）**。

**谢谢！**

---

剽悍生活UL（微信公众号)帮你从**健康、两性关系、生活方式**三个方面全面提高自己，打造理想的生活（尤其是性生活）。还可以带你看看真实的国外，长长见识。

剽悍生活的个人微信号：ycf3721，一对一视频教学，或拉你进入剽悍生活泡妞讨论群，请注明加我的目的。

微信搜一搜

剽悍生活UL